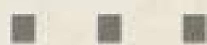
ESWARI NAGARAJAN

மனக்கூண்டு

மனதை பற்றி
எவரும் அறியாத
உண்மைகள்





மனக்கூண்டு



ஈஸ்வரி நாகராஜன்

மனக்கூண்டு

ஈஸ்வரி நாகராஜன்

எல்லை இல்லாத ஒன்றை எல்லை
களுக்கு உட்படுத்தி ஆளும் மனமே!
நீ என்னுள் கரைந்துவிடுவாயாக!

Publisher Information

மனக்கூண்டு : மனதின் எல்லைகளை உடைத்தெறிய உதவும் நூல்

e-mail: eswarinagarajan20@gmail.com

First Edition: 2019

முதல் பதிப்பு: 2019

என் பாசத்திற்குரிய

பெற்றோர் மற்றும்

தமக்கையின்

நல்லாசிகளுடன்

உள்ளே

முன்னுரை

மனித இனம் தோன்றி பல்லாயிரம் ஆண்டுகள் ஆகி விட்டன. அவன் இப்பொழுது மிகவும் நாகரிகம் அடைந்து விட்டான். பல மொழிகளில் பேசுகிறான். வித விதமாக உடை உடுத்துகிறான். பல அறிவியல் விந்தை களை செய்கிறான். இந்த உலகமே அவனுடைய கைக் குள் அடங்கியபோதும் அவன் மனம் மட்டும் ஓர் புரியாத புதிராய் இருக்கிறது.

அவன் மனம் சில சமயங்களில் அவனை ஊக்குவிக்கி றது. சில சமயங்களில் அவனை இகழ்கிறது. சில சம யங்களில் சொல்வதை கேட்கிறது. சில சமயங்களில் அடங்க மறுக்கிறது.

இந்த மனப்போருக்குள் மனிதன் தினமும் சிக்கி திக்கு முக்காடிப் போகிறான். அவன் ஒரு கட்டத்தில் மனதின் அடிமையாகிப் போகிறான். அவனை அறியாமல் மனக் கூண்டில் சிக்கிக் தவிக்கிறான்.

இதற்கு காரணம் அவனுடைய அறியாமை தான். மன ரீதியாக அவனுக்குள் ஏற்படும் எண்ணங்களை புகுத் தப்படும் எண்ணங்களை அவன் ஆராய்ந்து அறிவதற்கு அவனுக்கு யாரும் கற்றுத்தரவில்லை. தன் மனதை அறியாதவன் பிறரின் எண்ணங்களுக்கு அடிமையாகி செயல்படுகிறான். மனம் என்பது எண்ணங்களின் குவி யல் தான். இதற்கு 'நான்' என்கிற எண்ணம் தலை வனாக இருக்கிறது. இந்த 'நான்' என்கிற எண்ணம் யாருக்கு தோன்றுகிறது என்று தனக்குள் விசாரிக்கும் போது உண்மை புலப்படுகிறது. துன்பம் அவனை விட்டு அகன்றுவிடுகிறது.

ஆங்கிலம், அறிவியல், வரலாறு என்று பலவற்றை கற் றுக் கொடுக்கும் பாடசாலைகள் தனக்குள் எந்நேரமும்

பேசிக்கொண்டிருக்கும் குரலைப் பற்றி, தன் மனதைப் பற்றி ஏனோ கற்றுத் தருவதில்லை. இதைப் பற்றி கேள்வி கேட்டாலும் இது வாழ்க்கைக்கு தேவையில் லாதது என்று உதாசினபடுத்திவிடுகிறார்கள். பின் மன சோர்வு, மனஉளைச்சல், தாழ்வு மனம்பான்மை போன்ற பல மனநோய்களால் சிக்கித் தவிக்கிறார்கள். தன் மனதை எப்படி ஆக்கப்பூர்வமாக பயன்படுத்துவது என் பதை பற்றிய அறிவின்மையால் பலர் தன் மனதாலேயே அடிமைகளாக நடத்தப்படுகின்றனர். தன் மனதை அறிந்தவர்கள் சிலர் அதை பிறருக்கு போதித்து அவர் களை தெளிவடையச் செய்கிறார்கள். ஆனால் சிலர் அதை தனக்கு சாதகமாக பயன்படுத்தி பிறரை மனோவ சியம் செய்து லாபம் தேடிக் கொள்கின்றனர்.

மனம் மனிதனிடம் எவ்வாறு விளையாடுகிறது, நம்மை எப்படி அடிமைப்படுத்துகிறது. நம்மையறியாமல் நம்மை மனோவசியம் செய்பவர்களை அடையாளம் கண்டுபி டிப்பது எப்படி?, மனதின் மாயையை அறிந்து கொண்டு அதிலிருந்து விடுபடுவது எப்படி?, ஆழ்மனம் என்பது என்ன?, நாம் ஏன் இப்படி இருக்கிறோம்?, பிரபஞ்ச சக் திக்கும் மனதிற்கும் என்ன தொடர்பு?, மனசோர்வு, மன உளைச்சல் ஆகியவற்றிலிருந்து விடுபடுவது எப்படி?, போன்ற பல கேள்விகளுக்கு பதில்கள் சிறு சிறு கதை களின் உதாரணத்தோடு இந்த நூலில் பதிந்துள்ளன. இந்த நூல் தங்கள் வாழ்க்கையை ஆக்கப்பூர்வமான வழியில் மாற்றியமைக்கும் என நம்புகிறேன்.

“உங்களுடைய நம்பிக்கை, எண்ணங்களாக மாறுகிறது;
எண்ணங்கள் வார்த்தைகளாக மாறுகிறது;
வார்த்தைகள் செயலாக மாறுகிறது;
செயல் பழக்கமாக மாறுகிறது;
அந்த பழக்கம் உங்கள் மதிப்பை நிர்ணயிக்கின்றது;

அதுவே கடைசியில் உங்கள் வாழ்க்கையை நிர்ணயிக்கின்றது".

அன்புடன்,
ஈஸ்வரி நாகராஜன்

பயம் படுத்தும் பாடு

அவன் ஒரு மிகப்பெரிய பயில்வான். ஒரு தேரை ஒற்றை ஆளாக இழுக்கும் வலிமையுடையவன். திருடர்களும் கொள்ளை கோஷ்டிகளும் அவன் இருப்பது தெரிந்து இருக்கும் இடம் தெரியாமல் காணாமல் போயினர். ஊர் மக்கள், "உன்னைப்போல ஒரு பயில்வான் இனிமேல் பிறந்து தான் வர வேண்டும்" என்று புகழ்ந்தனர்.

ஒரு நாள் அந்த ஊருக்கு ஒரு மந்திரவாதி வந் தான். அவன் நெற்றியே தெரியாத அளவிற்கு விபூதி பூசியிருந்தான். நெற்றியின் நடுவில் கருப்பு நிறத்தில் போட்டு வைத்திருந்தான். அவன் உடம்பில் ஆங் காங்கே மண்டை ஓடுகள் தொங்கிக் கொண்டிருந்தன. ஊர் மக்கள் அவனைக் கண்டு அஞ்சினர். இந்த விஷ யம் பயில்வானின் செவிகளுக்கு போனது.

அவன் மந்திரவாதியை மக்கள் முன்னிலையில் சந்தித் தான். பயில்வான், "உன்னைப்போன்ற மந்திரவாதிக ளுக்கு இந்த ஊரில் இடமில்லை. சென்ற வழியே திரும் பிப்போ" என்று கர்ஜித்தான்.

"இந்த ஊரில் நீ தான் மிகப்பெரிய பயில்வான் என்றும் உன்னைப் போல வலிமை மிக்கவன் பக்கத்துக்கு ஊர் களில் எவரும் இல்லையென்றும் பேசிக்கொள்கிறார் களே, அது உண்மையா?" என்று மந்திரவாதி கேட்டான்.

"ஆமாம்! என்னை போன்று வலிமை மிக்க ஆண்மகன் இந்த சுற்றுவட்டாரதிலே கிடையாது" என்று சற்று ஆண வத்தோடே சொன்னான் பயில்வான்.

"அப்படியென்றால் உனக்கும் எனக்கும் ஒரு போட்டி வைத்துக் கொள்வோம். என்னால் தூக்க முடிந்த பொருளை உன்னிடம் தருகிறேன். அதை நீ உன் மார்

புக்கு மேல் தூக்கிவிட்டால் நான் இந்த ஊரை விட்டு போகிறேன். உன்னால் தூக்க முடியாமல் போனால் உன் தலையை கொய்து விடுவேன். என்ன! போட்டிக்கு தயாரா?" என்று கூறி ஏளனமாக சிரித்தான் மந்திரவாதி.

பயில்வானுக்கு இதை கேட்டவுடன் அவனுக்குள் சந் தேகம் எழுந்தது. அந்த மந்திரவாதியின் சவால் வித்தி யாசமாக இருந்தது. ஒரு மனிதனால் தூக்க முடிந்த பொருளை நான் தூக்க வேண்டுமா? அப்படியென்றால் அவன் என்னை விட பலசாலி என்று மறைமுகமாக கூறுகிறானா? அவன் என்னுடன் நேருக்கு நேர் சண் டைக்கு அழைத்திருந்தால் அவனுக்கு முடிவில் உயிர் பிச்சை அளித்திருப்பேன். ஆனால் இவன் என் தன்மா னத்தை சீண்டிவிட்டான். இந்த மெல்லிய தோலுடைய மந்திரவாதியால் தூக்க முடிந்த பொருளை என்னால் தூக்க முடியாமல் போய் விடுமா என்ன? பயில்வானுக்கு கோபம் தலைக்கேறியது. அவன் தலையை பற்றிக்கூட யோசிக்கவில்லை. உடனே சவாலுக்கு ஒப்புக்கொண் டான். "எங்கே அந்த பொருள்" என்று கண்கள் சிவக்க கேட்டான்.

"அவசரபடாதே! ஊருக்கு அருகிலுள்ள காட்டில் என் னுடைய கூடாரம் இருக்கிறது. அங்கு தான் அந்த பொருளை வைத்துள்ளேன். எப்படியும் நீ தோற்று விடு வாய், உன் தலையை கொய்ய என் கோடரியை கூர் செய்ய வேண்டும். அதனால் நாளை காலை இதே இடத்தில் ஊர் மக்கள் முன் நம் பந்தயத்தை வைத்துக் கொள்வோம்" என்று கூறி புறப்பட தயாராகும் போது கூட்டத்திலிருந்து "ஏன் உடம்பைச் சுற்றி இவ்வளவு மண்டை ஓடுகள்" என்று ஒரு குரல் வந்தது. மந்திரவாதி யின் பயங்கரமான தோற்றத்தால் குரலுக்கு சொந்தக்கா ரர் தன்னை வெளிக்காட்டிக் கொள்ள விரும்பவில்லை.

மந்திரவாதி தன் மார்பில் சுற்றப்பட்டிருந்த மண்டை ஓடு களை பார்த்தான். மக்களை பார்த்தான். பிறகு கண்கள்

சிவக்க நின்று கொண்டிருந்த பயில்வானை பார்த்தான். வானம் அதிரும்படி சிரித்தான். “ஓ ஆட்டு மந்தைக் கூட்டமே! இந்த மண்டை ஓடுகளைப் பற்றியா கேட்டீர் கள்? இந்த ஓடுகள் உலகத்தில், தான் பயில்வான்கள் என்று நினைத்துக் கொண்டு என்னிடம் போட்டி போட்ட முட்டாள்களின் ஓடுகள். நாளை உங்கள் பயில்வானின் மண்டை ஓடும் இந்த சங்கிலியில் சேர்ந்து கொள்ளும்” என்று கூறி விட்டு சென்று விட்டான்.

மக்கள் திகைத்துப் போயினர். நாளை என்ன நடக்கப் போகிறதோ என்று புலம்பிக் கொண்டே வீடு திரும் பினர்.பயில்வானுக்கு அன்று இரவு தூக்கம் இல்லை. “ஒரு வேலை நாம் அவசரப்பட்டு போட்டிக்கு ஒப் புக் கொண்டு விட்டோமோ?” என்ற எண்ணம் அவ னுள் எழுந்தது.“ஒரு வேலை நாளை அந்த பொருளை தூக்க முடியாமல் போனால் என்ன செய்வது? தலையை அல்லவா இழக்க நேரிடும்!” அவனுக்குள் பயம் ஊடு ருவியது. தன்னுடைய வலிமையை முற்றிலும் மறந்து போனான். உடம்பெல்லாம் வியர்த்துக் கொட்டியது. “தவறு செய்துவிட்டேன்! என்னால் அந்த பொருளை தூக்க இயலாது. அந்த மந்திரவாதி என்னை சூழ்ச்சி செய்து சிக்க வைத்து விட்டான். இந்த ஊர் மக்களை விட என் தலை முக்கியம்” என்று இரவோடு இரவாக ஊரைவிட்டே ஓடிப் போனான் பயில்வான்.

மறுநாள் காலை மக்கள் பந்தயம் நடக்கவிருந்த இடத் தில் கூடினர். பயில்வானும் வரவில்லை. மந்திரவாதியும் வரவில்லை. பயில்வான் பயத்தில் ஊரைவிட்டு ஓடியது மக்களுக்கு தெரிந்தது. மந்திரவாதி ஏன் வரவில்லை என்று சென்று பார்க்கும்போது வழியில் பாம்பு கடித்து மந்திரவாதி இறந்து கிடந்தான்.

ஒரு காரியம் கஷ்டமாக தோன்றுவதால் நாம் பயப்படுகி றோம் என்பது சரியல்ல. நாம் பயப்படுகிறோம் என்பதால் தான் அந்தக் காரியம் கஷ்டமாய் இருக்கிறது.

பயில்வான் பயந்ததால் அவன் திறமை மேலேயே அவனுக்கு சந்தேகம் உண்டாயிற்று. ஒரு பொருளை தூக்குவது அவனுக்கு பொருட்டல்ல. அவன் மனதில் ஊடுருவிய பயம் அவனை கோழையாக மாற்றியது.

நாமும் அந்த பயில்வானின் இடத்தில் பல சமயங்களில் இருந்திருக்கிறோம். முதன் முதலில் சிறுவயதில் சைக்கிள் ஓட்ட தடையாய் இருந்தது நாம் கீழே விழுந்துவிடுவோமோ என்கிற பயம் தான். இப்பொழுதும் நம் முழு திறமையையும் வெளிக் கொண்டு வர விடாமல் தடுப்பது இந்த பயம் தான். 'அப்படி ஆகிவிடுமோ? இப்படி ஆகி விடுமோ' என்ற பயம். திறமை இருக்கிறது. ஆனால் பயம் தடுக்கிறது.

பயத்தை பற்றி பேசும் போது எனக்கு இன்னொரு கதை ஞாபகம் வருகிறது. ஒரு வணிகன் சந்தையில் கடை வைத்திருக்கிறான். அப்போது மரண தேவதை அவன் எதிரில் நின்று அவனை ஆச்சரியத்தோடு பார்த்துக் கொண்டிருப்பதை பார்க்கிறான். வணிகன் பயத்தில் அந்த இடத்தை விட்டு ஓட்டமெடுக்கிறான். கடைசியில் கால் இடறி கல்லில் மோதி இறந்து விடுகிறான்.



அவன் ஆவியாக மாறி மரண தேவதையிடம் கேட்கிறான், "இப்போது சந்தோஷமா! உன் வேலை நிறைவடைந்து விட்டதா?" என்று. அதற்கு மரண தேவதை

சொன்னது, "உன்னைக் கண்டால் எனக்கு சிரிப்பு வருகிறது. நான் உன் கடைக்கு வந்த வயோதிகரின் உயிரைப் பறிக்க தான் வந்தேன். நீ உன் உயிரைக் கொடுத்து அவரை காப்பாற்றி விட்டாய்" என்று.

பயம் என்னென்ன செய்கிறது என்று பாருங்கள். அதற்கு பயப்படவே கூடாது என்பது அர்த்தமல்ல. நம் வேலையை செய்ய பயம் தடையாய் இருப்பது தான் தவறு. பயமும் மாயை தான். நம்முடைய உண்மையான இருப்பை மறைக்கும் எதுவும் மாயை தான். பயம் ஒருவனை பலவீனமாக்குகிறது என்பதை நாம் அறிந்து தெளிந்து கொண்டால் நாம் முழுத் திறனுடன் செயல்பட முடியும்.

கடிவாளம் இல்லாத குதிரை

ஒரு வேடன் காட்டில் வசித்து வந்தான். அவனுக்கு வாலிப பருவத்தில் இரு மகன்கள் இருந்தனர். அவர்களுக்கு வேட்டையாடுவதை பற்றி நன்கு கற்றுக் கொடுத்திருந்தான். அதை அன்று பரிசோதித்துப் பார்க்க விரும்பினான்.

இருவரையும் அழைத்து “நீங்கள் இருவரும் இன்று ஆளுக்கு இரு முயல்களை வேட்டையாடி வர வேண்டும்” என்று கூறி வெவ்வேறு திசையில் இருவரையும் அனுப்பி வைத்தான்.

பொழுது சாய்ந்தது. மூத்தவன் முயல்களை வேட்டையாடிய களைப்போடு வீடு திரும்பினான். வேடன் மகிழ்ச்சியுற்றான். இளையவன் நடு இரவில் வெறும் கையோடு வீடு வந்து சேர்ந்தான்.

வேடன் “என்ன ஆயிற்று?” என்று இளையவனிடம் கேட்டான்.

“தந்தையே! என்னை மன்னித்துவிடுங்கள்! நான் வேட்டையாடும் குறிக்கோளோடு தான் வேட்டைக்கு சென்றேன். முயல்கள் இருக்கும் இடத்தையும் கண்டுகொண்டேன். முயல்கள் தான் இங்கே நிறைய இருகின்றதே! சிறிது இளைப்பாறி விட்டு வேட்டையை ஆரம்பிப்போம் என்று மரத்தில் சாய்ந்தேன். அப்படியே தூங்கிவிட்டேன். நான் எழுந்து பார்க்கும்போது அங்கே ஒரு முயலும் இல்லை. அருகில் புதரில் ஏதோ சலசலப்பு கேட்டது. அதை களைந்து பார்க்கும்போது ஒரு காட்டுப்பன்றி வெளியே குதித்து ஓடியது.

முயலை விட காட்டுப்பன்றி சுவையாக இருக்குமே என்று அதை துரத்திக்கொண்டு சென்றேன். அப்போது

அங்கே ஒரு புள்ளி மான் கூட்டம் மேய்ந்து கொண்டு இருப்பதை பார்த்தேன். காட்டுப்பன்றியை விட புள்ளி மான் சுவையாக இருக்கும் அல்லவா? என்று அவற்றை துரத்திக்கொண்டு போனேன். ஆனால் அதன் வேகத் துக்கு என்னால் ஈடு கொடுக்க முடியவில்லை.

வந்த திசையையும் மறந்து விட்டேன். பொழுதும் சாய்ந்து விட்டது. ஓநாய்கள் ஊளையிட ஆரம்பித்தன. எப்படியோ ஒரு வழியாக உயிருடன் வீடு வந்து சேர்ந்து விட்டேன். நாளை கண்டிப்பாக முயலை வேட்டையாடி வருகிறேன்" என்று மூச்சிரைக்க கூறி முடித்தான்.

வேடனுக்கு தன் மகன் செய்த தவறு புரிந்தது.

மூத்தவன் தன் இலக்கை மனதில் பதித்து அதன் படி செயல்பட்டான். வெற்றியும் அடைந்தான். ஆனால் இளையவனோ தன் இலக்கை மறந்தான். திசை மாறி னான். அந்த இலக்கிலும் அவன் நிற்கவில்லை. மறுபடி யும் திசை மாறினான். அப்போது காலம் கடந்து விட்டது. வெறும் கையோடு, எதற்கு வந்தோம் என்பதை மறந்து வழி தெரியாமல் நின்றான்.

ஒரு குழந்தையோடு விளையாடும்போது ஒரு குழந்தை யாகவே மாறி விடுகிறோம். ஆனால், நம் இருப்பு என்பது எப்போதும் நினைவில் இருக்கும். குழந்தை நெருப்பை தொட போனால், "அதை தொட்டால் சுடும்! தொடாதே!" என்று அந்த குழந்தையை நாம் நெருப்பை தொடவிடா மல் தடுப்போம்.

விளையாடுவதில் குழந்தையாக மாறினாலும் நம் இருப்பை எப்போதும் மறப்பதில்லை.

குழந்தைக்கு பதிலாக நம் மனதை எடுத்துக்கொள் வோம். நாம் சில சமயங்களில் நம் மனதோடு மிகவும் ஒன்றி விடுகிறோம். அப்படி ஒன்றும்போது நம் இருப்பை

மறந்து விடுகிறோம். மனதின் போக்கில் நாமும் செல்ல ஆரம்பிக்கிறோம்.

மனம் அலைபாய்வது இயல்பு தான். ஆனால் அதற்கு இலக்கை ஞாபகபடுத்தி செயல்படுவது நம் கையில் தான் இருக்கிறது. வெற்றி நம் இலக்கு என்றால் வழியில் தோல்விகள் மற்றும் பிரச்சனைகள் வரத்தான் செய்யும். அதனால் இலக்கை மறந்து பிற சிந்தனையில் மனம் ஈடு பட்டால் அது முற்றிலும் நம் தவறே.

மனம் என்னும் குதிரையை இலக்கு அல்லது குறிக் கோள் எனும் கடிவாளத்தால் கட்டாவிட்டால் அது போகும் போக்கில் தான் நாம் செல்ல வேண்டும். அது பள்ளத்தில் விழுந்தால் நாமும் சேர்ந்து தான் விழ வேண்டி இருக்கும்.

நாம் விழிப்போடு மனதின் செயல்பாட்டை கவனித்தால் மட்டுமே போதும். அதன் போக்கில் நாம் செல்ல வேண் டிய அவசியமிருக்காது.

எண்ணங்களின் பிரதிபலிப்பு

அவர் பெயர் தாமோதரன். அவர் ஒரு பிரபலமான மருத்துவர். அவரிடம் மருத்துவம் பார்த்து குணமடையாதவர் யாருமில்லை என கூறலாம். ஒரு நாள் தாமோதரன் அவருடைய நண்பர் வரதராஜனை காண நேர்ந்தது. அவர் ஒரு கல்லூரி பேராசிரியர்.



அவர்கள் இருவரும் பல விஷயங்களை பற்றி விவாதித்துக் கொண்டிருந்தனர். “தங்களிடம் மருத்துவம் பார்க்க பல ஊர்களில் இருந்து மக்கள் வருகிறார்கள். பூரண குணமடைந்து செல்கிறார்கள். தாங்கள் எதுவும் வினோதமான மருத்துவ முறையை நோயாளிகளிடம் உபயோகிக்கிறீர்களா?” என்று ஆசிரியர் வினவினார்.

“விநோதமெல்லாம் இல்லை! ஒரு மனிதன் நோயிலிருந்து விடுபட மருந்துகள் மட்டுமே போதாது. அதற்கு அவன் மனமும் ஒத்துழைக்க வேண்டும். நோயாளிகளுக்கு மருந்துகளை கொடுப்பதோடு நில்லாமல், அவர்களின் மனதில் சில நல்ல எண்ணங்களை விதைப்பேன். அவ்வளவுதான்!” என்று மருத்துவர் கூறினார். ஆசிரியர் அவரை நம்ப மறுத்தார். “தங்களிடம் ஏதோ

ரகசியம் உள்ளது. அதை கூற மறுக்கிறீர்கள்" என்று கூறி விட்டு சென்று விட்டார். மருத்துவர் தன் நண்பரை நினைத்து மனதிற்குள் புன்னகைத்துக் கொண்டார்.

மறுநாள் ஆசிரியர் வேலைக்கு கிளம்பிக் கொண்டி ருந்தார். அப்போது அவருடைய மனைவி அவரிடம், "நன்றாக தூங்கினீர்களா? முகம் ஏன் வாடியிருக்கிறது?" என்று கேட்டார். "இல்லை! இல்லை! நான் நன்றாகத் தானே இருக்கிறேன்" என்று கூறி ஆசிரியர் கண்ணாடி யில் தன் முகத்தை பார்த்து விட்டு கல்லூரிக்கு கிளம்பிச் சென்றார்.

வழியில் அவரது டிரைவர் "உடம்பு சரியில்லையா சார்!" என்று கேட்டார். அதற்கு ஆசிரியரும் "என் உடம் புக்கு எந்த குறையுமில்லை" என்றார். ஆசிரியர் கல் லூரி வாசலில் இறங்கிக் கொண்டார். வழியில் வாட்ச் மேன் அவரை பார்த்து, "என்ன சார்? எப்பவும் சிரிச்ச முகத்தோட உள்ள வருவீங்க! இன்னைக்கு உங்க முகம் களையிழந்து போயிருக்கே!" என்று வருத்தத்து டன் கேட்டார். "ஆமாப்பா! கொஞ்சம் உடம்பு சரியில்ல" என்று கூறிவிட்டு தன் அறைக்குச் சென்றார். கல்லூரிக் குள் சென்றவுடன் பியூனிடம் , "எனக்கு தலை வலிப் பது போல் இருக்கிறது! இரண்டு க்ரோசின் மாத்திரை வாங்கி வா" என்று கூறி அனுப்பினார்.

அருகிலிருந்த செய்தித்தாளை எடுத்து படித்தார். அதில் 'நாற்பது வயது தாண்டியவர்களுக்கு ஹார்ட் அட்டாக் வர வாய்ப்புகள் அதிகம்' என்ற செய்தி அவர் கண்களில் பட் டது. அதை பார்த்ததும் அவருக்கு வியர்க்க ஆரம்பித்து விட்டது. பார்வை மங்கியது. தன் இருக்கையிலிருந்து சரிந்தார். அவர் கீழே சரிவதற்கும் பியூன் உள்ளே வரு வதற்கும் சரியாக இருந்தது. பியூன் அவரைக் கண்டதும் அலறினான்.

கூட்டம் கூடிவிட்டது. வரதராஜன் தன் கண்களை திறந்த போது தன் நண்பர் தாமோதரன் அங்கு இருந்தார். "என்ன பேராசிரியரே! காலையிலேயே தூக்கமா?" என்று கூறி புன்சிரிப்புடன் கேட்டார். "எனக்கும் நெஞ்சு வலி வந்து விட்டது. என்னை காப்பாற்று தாமோதரா!" என்று புலம்பினார்.

கூட்டத்தை களைந்து போக சொல்லிவிட்டு நாற்காலி யில் ஆசிரியரை அமர வைத்தார் தாமோதரன். ஆசிரியர் சிறிது தண்ணீர் குடித்து தன்னை ஆசுவாசப் படுத்திக் கொண்டார். "எனக்கு என்ன ஆயிற்று?" என்று தாமோ தரனிடம் கேட்டார். "தங்களுக்கு ஒன்றும் ஆகவில்லை! எப்பொழுதும் போல் ஆரோக்கியமாக தான் இருக்கிறீர் கள்" என்றார் மருத்துவர் தாமோதரன். பிறகு தன் வீட்டி லிருந்து நடந்தவற்றை அனைத்தையும் நண்பரிடம் கூறி னார் ஆசிரியர்.

"நண்பரே! முதலில் தாங்கள் என்னை மன்னிக்க வேண் டும். இவை அனைத்தும் என்னுடைய ஏற்பாடு தான். நேற்று தங்களின் கேள்விக்கு நான் கூறிய பதிலை ஏற்க மறுத்தீர்கள். அதை நிரூபிக்கவே இப்படி செய்தேன். நான் நினைத்தது போல அனைத்தும் நடந்தது".

"நான் நெஞ்சு வலியில் துடிப்பதைப் பார்க்க தங்களுக்கு அவ்வளவு ஆர்வமா?" என்று ஆசிரியர் பெருமூச்சு விட் டார்.

"ஐயா! பேராசிரியரே! நான் கூறுவதை முழுவதுமாக கேளுங்கள்" என்று கூறி மருத்துவர் தொடர்ந்தார்.

"நேற்று வழியில் உங்கள் கார் டிரைவரை சந்தித்தேன். அவரிடம் தங்கள் உடல் நலத்தை பற்றி நாளை காலை விசாரிக்கும்படி கூறினேன். அதே போல் தங் கள் மனைவியிடமும் 'தங்கள் முகம் ஏன் வாடியிருக்கி

றது?' என்று வினவும் படி கேட்டுக் கொண்டேன். தங்கள் கல்லூரியின் வாட்ச்மேனிடமும் அதே போல் கூறும் படி கேட்டுக் கொண்டேன். காலையில் உங்கள் மனைவி உங்கள் நலத்தை விசாரித்த போது அது அவ்வளவாக உங்களை பாதிக்கவில்லை.

ஆனால் வழியில் உங்கள் கார் டிரைவர் தங்கள் நலத்தை விசாரித்த போது உங்கள் பேச்சு அதை மறுத்தாலும் தங்கள் மனதுக்குள் உங்கள் உடல் நலத்தின் மீது ஓர் சந்தேகம் எழுந்தது. கல்லூரிக்குள் செல்லும் போது வாட்ச்மேன் உங்கள் நலத்தை விசாரித்த போது உங்கள் உடல் நலத்தின் மீதான சந்தேகம் மேலும் உறுதியாயிற்று. மனதில் உள்ள குழப்பத்தை தலை வலி என்று எண்ணி பியூனிடம் மாத்திரை கொண்டு வர சொன்னீர்கள். செய்தித் தாளில் படித்த செய்தி தலை வலியை நெஞ்சு வலியாக மாற்றியது. உங்கள் உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்போது உங்கள் மனம் நெஞ்சு வலி என்கிறது. தாங்கள் எதை நம்ப போகிறீர்கள்" என்று ஒரே போடாக போட்டு முடித்தார் மருத்துவர்.

பேராசிரியர் வியந்து போனார்.

தன் உடல் ஆரோக்கியமாக இருந்த போதிலும் ஆசிரியரின் மனது பிறரின் பேச்சுகளுக்கு ஒத்துழைத்து இசைந்து சென்றதால் அவருக்கு அந்த நிலை ஏற்பட்டது. அதே போல் மனதில் தூய எண்ணங்களை விதைத்தால் அது நம் உடலில் மட்டுமல்ல நம் சுற்றத்திலும் பிரதிபலிக்கும்.

வெள்ளிக் கிண்ணம்

ஒரு ஊரில் ஒரு முனிவர் பிரவேசித்திருந்தார். அவரைக் காண ஒரு வாலிபன் அங்கு வந்தான். முனிவரை வணங் கிவிட்டு தான் வந்த காரியத்தை விளக்கினான். "சுவாமி! மாயை என்றால் என்ன? நான் பலரிடம் விசாரித்து விட் டேன். யாரிடமும் என் கேள்விக்கு விடையில்லை. தாங் களாவது என் கேள்விக்கு பதில் கூறுவீர்களா?" என் றான்.

முனிவர், "பதிலென்ன? உனக்கு அதை நிரூபித்தே காட் டுகிறேன்" என்றார்.

வாலிபன் மிகவும் சந்தோஷமடைந்தான். முனிவர் தொடர்ந்தார், "இங்கிருந்து கிழக்கு பக்கம் நோக்கிச் சென்றால் ஒரு ஒற்றை பனை மரம் வரும். அங்கே இருக்கிறது உன் கேள்விக்கான விடை. அங்கு சென் றால் உன் கேள்விக்கு விடை கிடைக்கும்" என்றார்.

வாலிபனுக்கு ஒன்றும் புரியவில்லை. பனைமரத்துக் கும் என் கேள்விக்கும் என்ன சம்பந்தம் என்று சிறிது யோசித்தான். பின், முனிவர் சொன்னால் அதில் அர்த் தம் இருக்கும் என்று எண்ணிக் கொண்டு முனிவருக்கு நன்றி கூறிவிட்டு கிழக்கு நோக்கிச் செல்ல ஆரம்பித் தான். அது அடர்ந்த காட்டுப் பகுதியாக இருந்தது. மிரு கங்களின் கண்களில் படாமல் கவனமாக முன்னேறிச் சென்றான் வாலிபன்.

ஒரு வாரம் கடந்தோடியது. தன் பயணத்துக்கு கொண்டு வந்திருந்த உணவும் தண்ணீரும் தீர்ந்துவிட்டது. அப்ப டியும் அந்த வாலிபன் மனம் தளரவில்லை.

வழிகளில் தென்படும் ஓடைகளில் நீர் அருந்திக் கொண்டும் மரங்களில் உள்ள பழங்களை சாப்பிட்டுக் கொண்டும் தன் பயணத்தை தொடர்ந்தான்.



இரண்டு வாரம் பயணத்திற்கு பிறகு அடர்ந்த காட்டின் எல்லை நிறைவுற்றது. இப்போது அவன் கண் முன்னே பாலை நிலம் தென்பட்டது. அங்கு சற்றுமுன் மழை பெய்து ஓய்ந்திருந்த அறிகுறிகள் தென்பட்டது. சூரி யன் மேற்கில் மறைந்து இருள் சூழ்ந்து கொண்டிருந் தது. அவனுக்கு மிகவும் தாகம் எடுத்தது. ஆனால் அங்கு எந்த ஓடையுமில்லை மரமும் இல்லை.

அந்த காரிருளில் அவனுக்கு ஒன்றும் தெரியவில்லை. கால் போன போக்கில் நடந்து கொண்டிருந்தான். அப் போது காட்டு நாய்கள் ஊளையிடும் சத்தம் தூரத்தில் ஒலித்தது. தாகத்தோடு வாலிபனுக்கு பயமும் தொற் றிக் கொண்டது. பயணக் களைப்பும் தாகமும் அவன் கால்களை செயலிழக்கச் செய்தது. இது தான் தன்னு டைய முடிவு என்று அவன் நினைத்துக் கொண்டிருக்கும் போது சற்று தூரத்தில் ஏதோ ஒன்று நிலவொளியில் மின் னுவது போல தெரிந்தது. அது ஒரு வெள்ளிக் கிண்ணம் போல் ஜொலித்தது. வாலிபன் தன் கைகளால் தவன்று சென்று அந்த கிண்ணத்தை எடுத்துப் பார்த்தான். அதில் தண்ணீர் இருப்பது போல் தெரிந்தது.

சற்றும் தாமதிக்காமல் கிண்ணத்தை வாயில் கவிழ்த் தினான். அந்த கடவுளே தன்னை காப்பாற்ற இந்த வெள்ளிக் கிண்ணத்தில் தண்ணீர் அனுப்பி வைத்தி ருக்க வேண்டும் என எண்ணிக் கொண்டு நன்கு உறங் கிப் போனான். உறக்கமென்றால் அப்படி ஒரு உறக்கம். காலையில் படாரென்று விழித்தெழுந்தான். தான் உயி ரோடு தான் இருக்கிறோமா என்று தன உடம்பை தட விப் பார்த்துக் கொண்டான்.

அவனுக்கு முன் இரவு தன்னை காப்பாற்றிய வெள் ளிக் கிண்ணம் ஞாபகம் வந்தது. சற்றும் முற்றும் பார்த் தான். வெள்ளிக் கிண்ணம் அவன் கண்களில் தென்ப டவில்லை. அதற்கு பதிலாக ஒரு மிருகத்தின் மண்டை ஓடு தென்பட்டது. அதற்குள் ரத்தமும் சதையும் ஒட் டிக் கொண்டிருந்தது. 'இதிலா நாம் நேற்று தண்ணீர் அருந்தினோம்; இந்த மண்டை ஓடா நம் கண்களுக்கு வெள்ளிக் கிண்ணம் போல் தெரிந்தது' என்று வாலிபன் அரண்டு போனான். ஆனால் அவன் இதழ்கள் புன்மு றுவல் பூத்தது. அவன் இதற்காகத் தான் வந்தான். இத் தனை நாட்கள் கடும் வெயிலிலும், குளிரிலும் பல காத தூரத்தை கடந்து இந்த மண்டை ஓட்டுக்காகத் தான் வந்தான்.

அவன் கேள்விக்கான பதில் கிடைத்தது. மாயை இவ் வளவு காலமும் தன் மனதிற்குள்ளே இருந்ததை நினைத்து வெட்கப் பட்டான். அவன் முகம் தெளிவ டைந்தது, கால்கள் வலிமையுற்றது. தான் வந்த திசை யில் மேற்குப் பக்கம் நோக்கி நடக்க ஆரம்பித்தான். கிழக்கில், எங்கோ தூரத்தில் ஒரு ஒற்றை பனைமரம் வீசும் காற்றில் ஆடிக் கொண்டிருந்தது.

மாயை என்பது வெளியில் தோன்றுவதல்ல. அது நமக் குள் இருந்து தோன்றுவது. அந்த வாலிபன் தாகத்தில்

தவித்ததால் மண்டை ஓடு வெள்ளிக் கிண்ணம் போல் தோன்றியது. வாலிபனுக்காக மண்டை ஓடு வெள்ளிக் கிண்ணமாக மாறவில்லை. அதன் இருப்பு எப்போதும் ஒன்று தான்.

பணம் என்பது மரத்தால் தயாரிக்கப் படும் காகிதம் தான். தங்கம் என்பது பல வகையான உலோகங்களில் ஒன்று தான். ஆனால் மாயை மனிதனின் மனதில் தான் இருக் கிறது. 'மதிப்பு' என்னும் உருவமாக.

எண்ணங்களின் ஆதிக்கம்

மனிதர்களாகிய நமக்கு மனதில் எப்போதும் எண்ணங்கள் தோன்றிக் கொண்டும் மறைந்து கொண்டும் இருக்கின்றன. சில எண்ணங்கள் நமக்கு உற்சாகத்தை தருகிறது. இவற்றை ஆக்கப்பூர்வமான எண்ணங்கள்(Positive Thoughts) என்று வைத்துக் கொள்வோம்.

சில எண்ணங்கள் மன அழுத்தத்திலும்(Stress), அதீத மனப் பதட்டத்திலும்(Anxiety), மனச்சோர்விலும்(Depression) நம்மை ஆழ்த்திவிடுகிறது. இவற்றை தேவையற்ற எண்ணங்கள்(Negative Thoughts) என்று வைத்துக் கொள்வோம்.

முக்கால் வீதம் இந்த தேவையற்ற எண்ணங்கள் மனோ திடம்(Confidence\Will Power) மற்றும் விழிப்புணர்வு(Awareness) இல்லாத மனிதனின் மனதை ஆட்டிப்படைக்கிறது. மன அழுத்தத்தாலும் மன பதட்டத்தாலும் பலர் உயிரை விடும் சம்பவங்களும் நடந்து கொண்டு தான் இருக்கிறது.

ஒரு கதை சொல்கிறேன் கேளுங்கள்.

ஒரு வயதான பெரியவர் மரத்தடியில் அமர்ந்து தியானம் செய்து கொண்டிருந்தார். அப்போது ஒரு வழிப்போக்கன் அங்கு வந்தான். அவர் முன் விழுந்து வணங்கினான். பிறகு முதியவரின் கால்களை தொட்டு கண்களில் ஒற்றிக் கொண்டான்.

பெரியவர் தன் கண்களை திறந்தார். “ஏனப்பா! என் கால்களை தொட்டு கும்பிடுகிறாய்? நான் அவ்வளவு பெரிய மகானெல்லாம் இல்லை” என்றார்.

“ஐயா! நான் தினமும் இந்த வழியாக தான் செல்கிறேன். நீங்கள் தியானத்தில் இருப்பதை பார்ப்பேன். பின் அப்ப டியே சென்றுவிடுவேன். இன்று என் மனக் கஷ்டத்தை தங்களிடம் கூறி அறிவுரை பெறவே தங்களிடம் வந் தேன்” என்றான்.

“அப்படி என்ன உனக்கு மனக்கஷ்டம்?” என்று வினவி னார் பெரியவர். எனக்கு வயது நாற்பத்தி ஐந்தாகி விட் டது. எனக்கு ஐந்து பெண் பிள்ளைகள். அவர்களை எப்படி கரையேற்றப் போகிறேனோ என்ற கவலை என் மனதை ஆட்டிப் படைக்கிறது. என்னால் வேலையில் சரியாக கவனம் செலுத்த முடியவில்லை, என் சந் தோஷம் மறைந்து விட்டது. எங்கேயாவது தொலைந்து போய்விடலாமா! என்று அவ்வப்போது தோன்றுகிறது. அப்படி போய்விட்டால் என் மனைவி மற்றும் பிள்ளைக ளின் கதி என்னாகும் என்று மனம் கலங்குகிறது. தாங் கள் தான் எனக்கு நல்ல புத்திமதி சொல்ல வேண்டும் ஐயா” என்று அழாத குறையாக வேண்டினான்.

பெரியவருக்கு அவன் நிலைமையை பார்த்து பாவம் ஏற்பட்டது. அவர் சற்று யோசித்தவராக “தம்பி! இந்த ஊருக்கு வெளியில் உள்ள ஆற்றில் இறங்கி மூன்று முறை உன் கவலைகளை மனதில் நினைத்துக் கொண்டு மூழ்கி எழுந்துவிட்டு வா. உன் மன கஷ்டங் கள் அனைத்தும் காணாமல் போகும். நல்லதே நடக் கும். சென்று வா!” என்றார். வழிப்போக்கனும் முதிய வரை வணங்கிவிட்டு சென்றுவிட்டான்.

மறுநாள் அவன் மீண்டும் பெரியவரிடம் வந்தான். “ஐயா! நான், நீங்கள் கூறிய படியே ஊருக்கு வெளியே உள்ள ஆற்றில் மன கஷ்டங்களை மனதில் கொண்டு மூன்று முறை நீரில் மூழ்கி எழுந்தேன். ஆனால் பயனில்லை.

வீட்டுக்கு செல்லும் முன்னே என் மனக் கஷ்டங்கள் மீண்டும் தொற்றிக் கொண்டன” என்றான்.

பெரியவர் உடனே, “நான் கூறியதை சரியாக பின்பற்றியிருந்தால் கட்டாயம் உன் மனக் கஷ்டங்கள் விலகியிருக்கும். நீ ஏதோ தவறு செய்துவிட்டாய். நீ என் முன் ஒரு முறை நான் கூறியதை செய்து காட்டு” என்று அவனை ஆற்றங்கரைக்கு அழைத்துச் சென்றார்.

வழிப்போக்கனும் நீரில் இறங்கி கண்களை மூடிக் கொண்டான். பின் ஒரு முறை மூழ்கி எழுந்தான். இரண்டாவது முறை மூழ்கி எழுந்தான். மூன்றாவது முறை நீரில் மூழ்கினான். ஆனால் அவனால் எழுந்திரிக்க முடியவில்லை. காரணம், ஒரு கை அவன் தலையை எழ விடாமல் அழுத்திக் கொண்டிருந்தது.

வழிப்போக்கனுக்கு மூச்சு திணறியது. அவன் உடம்பு அங்கும் இங்கும் திமிறியது. ஆனால் எந்த பயனுமில்லை. அவனால் மேலே வரமுடியவில்லை. கடைசியாக தன் முழு சக்தியையும் பயன்படுத்தி தன் உடம்பை உலுக்கி தன் தலையை பற்றியுள்ள கையை பிடித்து சடாரென்று எழுந்தான். அவனுக்கு மேல் மூச்சும் கீழ் மூச்சும் வாங்கியது. தன் உயிரை காப்பாற்றிக் கொண்டோம் என்று மனதில் எங்கோ ஓர் இடத்தில் ஓர் உற்சாகம் தோன்றியது.



ஆனால், தன் தலையை நீரில் அமிழ்த்திய கையை நினைத்தவுடன் அந்த சிறு உற்சாகமும் காணாமல்

போனது. தன்னை கொலை செய்ய முயன்றவனை விட்டு விடக் கூடாது என்று திரும்பினான். அங்கு தனக்கு அறிவுரை கூறிய பெரியவர் நின்று கொண்டிருந்தார்.

"பெரியவரே! நீங்களா என்னை கொலை செய்ய பார்த்தீர்கள்?" என்று நரம்பு புடைக்க கேட்டான். பெரியவரும் சற்றும் தளராமல், "ஆம் தம்பி! நான் தான் உன்னை நீரில் அமிழ்த்தினேன். உன் கவலைகள் அனைத்தும் ஆற்றோடு போக வேண்டும் என்று தான் நான் அவ்வாறு செய்தேன்" என்றார்.

"சிறிது நேரம் கடந்திருந்தால் என் கவலைகளோடு என் உயிரும் அல்லவா ஆற்றோடு போயிருக்கும்" என்று பதறினான்.

"தம்பி! என் கேள்விக்கு பதிலளிப்பாயா?" என்றார் பெரியவர்.

"கேளுங்கள்!" என்றான் வழிப்போக்கன்.

"உன்னுடன் எந்நேரமும் ஒட்டிக் கொண்டிருந்த கவலைகள் நான் உன்னை தண்ணீரில் அமிழ்த்தும் போது எங்கே போயின?" என்று கேட்டார்.

வழிப்போக்கன் சிந்திக்க ஆரம்பித்தான்.

பெரியவர் தொடர்ந்தார், "உன் மனதில் தோன்றும் கவலைகள் அனைத்தும் வெறும் எண்ணங்களே! மனதில் எப்போதும் எண்ணங்கள் தோன்றிக் கொண்டும் மறைந்து கொண்டும் தான் இருக்கும். ஆனால், உன் கவனம் எந்த எண்ணத்தின் மீது இருக்கிறது என்பது தான் உன் மன கஷ்டத்திற்கும் மன நிம்மதிக்கும் வழி வகுக்கிறது. தம்பி! ஒருவன் ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் இருக்கும்போது அவன் பிரச்சனைகளும், மன கஷ்டங்களும், வலிகளும், வேதனைகளும் எங்கே போகிறது என்று

யோசித்துப் பார். உண்மை விளங்கும்” என்று கூறி விட்டு தான் வந்த வழியே நடக்க ஆரம்பித்தார் வயதான பெரியவர்.

வழிப்போக்கனின் கண்கள் பெரியவர் போகும் திசையை பார்த்துக் கொண்டிருந்தது. ஆனால் அவன் மனம் அவர் சற்று முன் கூறிய விஷயத்தை அசை போட்டுக் கொண்டிருந்தது.

மனதில் தோன்றும் எண்ணங்கள் வேறு அதை உணரும் நாம் வேறு என்ற புரிதல் இல்லாமல் இருப்பதே மன கஷ்டங்களின் ஆரம்பமாகும்.

ஆசைப்படுங்கள்

அந்த துறவியின் தத்துவம் விசித்திரமானது. அவரிடம் அறிவுரை கேட்கப் போனால் 'ஆசைபடுங்கள்' என்பார். துறவு என்றால் அனைத்தையும் விட்டு விட வேண்டும். ஆசை அறவே கூடாது. ஆனால் அந்த துறவியோ அவர் துறவுக்கு நேர்மாறாக அனைவருக்கும் போதித்து வந் தார். அதனால் சிலர் அவரை தவிர்த்து வந்தனர்.

அந்த ஊருக்கு புதிதாக குடிவந்திருந்த இளைஞன் இதை கேள்விப் பட்டான். அவனுக்கு அந்த துறவியை நினைத்து பெரும் வியப்பாக இருந்தது. அவரின் தத் துவத்தின் உண்மையை அறிந்து கொள்ள அவரைக் காணச் சென்றான்.

அவர் இருப்பிடத்திற்கு வந்தான். துறவியிடம் ஒருவன் தன் குறைகளை கூறிக் கொண்டிருந்தான். இளைஞன் அவர்கள் பேசுவதை கவனிக்க ஆரம்பித்தான்.

"சாமி! எம்பேரு நடேசன். நான் விறகு வெட்டி பொழைக் குறேன். எனக்கு இன்னும் கல்யாணம் ஆகலை. ஒரு நாள் ராத்திரி உடம்பு வலின்னு குடிக்க ஆரம்பிச்சேன். இப்போ என்னால குடிக்காம இருக்க முடியல. இப்போ காலைலயும் குடிக்க அரம்பிச்சுட்டேன். என்னால இந்த குடி பழக்கத்த நிறுத்த முடியல. மூணு வேல சாப்புட்டுட்டு இருந்த எனக்கு இப்போ ஒரு வேலைக்கே வழி இல் லாம போச்சு. எனக்கு ஒரு வழி சொல்லுங்க சாமி!" என்று கண்ணீர் மல்க வேண்டினான்.

துறவி அவனுக்கு தண்ணீர் கொடுத்து ஆசுவாசபடுத் தினார். பிறகு பேச ஆரம்பித்தார். "நடேசா! உன் பேச் சையே கேட்காத உன் மனது நான் சொல்லி கேட்கவா போகிறது? குடிப் பழக்கத்திலிருந்து விடுபட வேண்டும் என்று விரும்புகிறாய். சரி! அந்த பழக்கத்திலிருந்து விடு

பட்டவுடன் என்ன செய்ய போகிறாய்? உனக்கென்று ஒரு ஆசை இருக்கும் அல்லவா? அதைச் சொல் முதலில்" என்றார்.

"இந்த குடிப் பழக்கத்த விட்டவொடன நல்லா உழைச்சு ஒரு வீடு கட்டணும். அப்புறம் கல்யாணம் பண்ணி கொழந்த குட்டினு சந்தோசமா இருக்கனும் சாமி!" என்றான் விறகுவெட்டி.

"உன் குடிப் பழக்கத்தை விட்டொழிப்பதற்கான வழி உன்னிடமே இருக்கிறது நடேசா!"

"எனக்கு ஒன்னும் வெளங்கல சாமி."

"உன் ஆசையே அதிலிருந்து விடுபடுவதற்கான ஒரே வழி. மனதில் விழும் ஆசை எனும் விதையே செயலாக வளர்கிறது. ஒருவன் முழுமூச்சுடன் செயலில் ஈடுபட அவன் ஆசையே ஆரம்பமாக இருக்கிறது. உன் ஆசை எவ்வளவு வழுப் பெருகிறதோ அதற்கேற்ப அது உன் செயலில் பிரதிபலிக்கும். இன்று முதல் உன்னுடைய ஆசையில் கவனத்தை செலுத்து, உன் சிந்தனையை அதிலே லயிக்கச் செய். குடியின் மீது உள்ள ஆசை தானாக வலுவிழந்து போகும். ஆசையினால் எற்படும் செயலின் பலனை பூரணமாக அனுபவிப்பாய்" என்றார் துறவி.

விறகுவெட்டி துறவியின் காலில் விழுந்து வணங்கிச் சென்றான். இவை அனைத்தையும் கவனித்துக் கொண்டிருந்த இளைஞன் துறவியின் சிஷ்யனானான்.

ஒருவன் தான் உடற்பயிற்ச்சி செய்து பிரபல நடிகர் போல உடலை சிக்கென்று மாற்ற ஆசைபட்டான். ஆனால் அவன் மனம் அதற்கு ஒத்துழைக்கவில்லை. ஒரு நிமிடம் அந்த நடிகரை தன் மனத்திரையில் கொண்டு வந்தான். அவன் ஆசை வலுப்பெற்றது. அது தானாக அவனை செயல்பட வைத்தது. பிறகு, 'தன் ஆசை

நிறைவேறுமா?' என்பதில் எந்த சந்தேகமும் அவனுக்கு இல்லை. ஒரு செயலில் தீர்க்கமாக ஈடுபட வேண்டு மென்றால் ஆசைப்படுங்கள். மனம் அடம்பிடிக்காமல் அதற்கு தானாக இணங்கும்.

உணர்ச்சிகளின் அடிமைகள்



கீழே கால் தடுமாறி விழுந்த பெரியவரை தூக்கி விட்டு "ஐயா! பாத்து வரக் கூடாதா?" என்றேன். விழுந்த அறி குறி ஏதும் இல்லாதது போல் என்னை பார்த்து சிரித்தார். "ஐயா! கீழே விழுந்தது வலிக்குதா?" என்று கேட்டதற்கு "என் உடம்புக்கு வலிக்குது" என்றார்.

அவர் பசி மயக்கத்தில் இருப்பது போல் தெரிந்தது. அவ ருக்கு, எதிரே உள்ள ஹோட்டலில் சாப்பாடு வாங்கிக் கொடுக்கலாம் என்று நினைத்து "பெரியவரே! காலைல ஏதும் சாப்டீங்களா? பசிக்குதா?" என்று கேட்டேன்.

அவர் "என் உடம்புக்கு பசிக்குது" என்றார். இவர் ஏன் இப்படி பேசுகிறார் என்பதை அப்புறம் தெரிந்து கொள் ளலாம் என்று நினைத்துக் கொண்டு இருவரும் ஹோட் டலுக்குள் நுழைந்தோம்.

அந்த பெரியவரின் ஊர் இராஜபாளயம் என்பதையும் கட்டிக் கொடுத்த மகளை பார்க்க சென்னை வந்திருக் கிறார் என்பதை அவரிடம் கேட்டுத் தெரிந்து கொண் டேன். காலையில் நேரத்துக்கு சாப்பிடாததால் பசி மயக் கம் வந்திருக்கிறது.

சாப்பிட்டு கொண்டிருந்தவர் அருகில் சாப்பிடும் நபரின் இலையிலிருந்து அப்பளத்தை எடுத்து தன் இலையில்

வைத்துக் கொண்டார். இதை சற்றும் எதிர்பார்க்காத நான் பெசுவதற்கு முன் அப்பளத்தை பறி கொடுத்த நபர் பெரியவரை கண்டபடி திட்ட ஆரம்பித்து விட்டார். அவரை சமாதானப் படுத்திவிட்டு ஹோட்டலை விட்டு வெளியேறினோம்.

பெரியவரின் அந்த செயலுக்கு காரணத்தை கேட் டேன். "தம்பி! ஏன் அவன் அப்படி கோபப்பட்டு கத் துறான். நான் அப்பளத்தை தானே எடுத்தேன்." ஐயா! அது அவனோட இலை, அவனோட அப்பளம். அதான் கோபப்பட்டான்."

"என்னது? அவனோட இலையா? இத பத்தி அப்பு றம் பேசுவோம். சரி, அவன பெத்த அப்பனோ! அவன் பெத்த புள்ளையோ! இத செஞ்சிருந்தா அவன் இப்படி கத்துவானா?" என்று கணீரென்ற குரலில் கேட்டார்.

"ஏன்னா, அது அவனோட குடும்பம்! அவன் கண்டுக்க மாட்டான்" என்றேன்.

"என்ன? அவனோட குடும்பமா?" என்று பெரியவர் மீண்டும் கண்களில் ஒரு புதிரை உதிர்த்தார். "தம்பி! ஒருத்தன் ஆணா பொறக்கனுமா! பொண்ணா பொறக் கனுமாங்குறத அவன் முடிவு செய்யுறது இல்ல. சொல் லப்போனா அவன் பொறக்கனுமாங்குறதக் கூட அவன் முடிவு செய்யுறது இல்ல. சாதி மதம் பாத்து அவன் பொறக்குறதில்ல. அவன் பேர் அவனா வச்சுக்கிட்ட தில்ல. எல்லாம் அவன பெத்தவங்களும், மனுசனுக்கு புரியாத, அவனுக்கு அப்பாற்பட்ட ஏதொ ஒன்னு அவன நடமாட வைக்குது. அவன் பொறக்கும் போது மத்தவங்க கொடுத்த உடம்பு, பேரு, சாதி, மதம், பதவி, பட்டம் எல் லாத்தையும் சாகுற வரைக்கும் சொமக்குறான். அதுக்கு உரிமை கொண்டாடுறான்.

இத பத்தி பேசும் போது எனக்கு ஒரு கதை ஞாப கம் வருது. ஒருத்தன் ஆத்துல குளிக்கும் போது அடில

ஏதோ மின்னுறத பாத்தான். அது ஒரு தங்க சங்கிலி. அத பாத்தவனுக்கு அப்படி ஒரு சந்தோசம். அத எடுத்து கழுத்துல போட்டுக்கிட்டான். தன்னோட சகாக்களுக்கு மத்திலயும் சொந்தகாரன் மத்திலயும் பந்தா பண்ணிட்டு திரிஞ்சான். ஒரு நாள் ஆத்துல குளிச்சுட்டு வந்து பாக்கும்போது தங்க சங்கிலிய காணோம். ஆத்துல தான் தொலச்சுட்டோமோனு நாலு நாளா தேடுனான். சங்கிலி கெடைக்கல. அழுது புரண்டான். ஒரு மாசம் அவன் வீட்ட விட்டு வெளிய வரல. சோகமே கதினு கெடந்தான். அப்புறம் ஒரு நாள் வயக் காட்டுல அறுவட செய்யும் போது ஒரு தங்க மோதுரத்த பாத்தான். மறுபடியும் சந்தோசத்துல குதிச்சான்.

சங்கிலி ஆத்துல கெடந்தது. இப்பயும் ஆத்துல தான் கெடக்குது. நடுவுல இவன் வந்து அதுக்கு சொந்தம் கொண்டாடுனான். சிரிச்சான். பெருமப் பட்டான். அழுதான். துக்கப்பட்டான். இந்த ஆர்ப்பாட்டம் எல்லாம் அவன் சங்கிலியப் பாத்ததாலையா நடந்துச்சு? அத கழுத்துல எடுத்து போட்டதாலயா நடந்துச்சு? இல்ல! இல்லவே இல்ல! அது அவனோடதுனு ஒரு எண்ணத்த அவன் மனசுல புடிச்சு வச்சுக் கிட்டதால தான் இவ்வளவு உணர்ச்சிகளும் அவன ஒரு வழி பண்ணிருச்சு.

தம்பி! நான் யாருன்னே உனக்கு தெரியாது. இருந்தாலும் என் மேல பரிதாபப்பட்டு சாப்பாடு வாங்கிக்குடுத்த. அதுக்கு உனக்கு கைம்மாறு செய்யனும்னு தோனுச்சு. காசு கொடுத்தா அது ஒரு நிமிசத்துல காத்துல கறைஞ்சுடும். ஆனா நாம சந்திச்சதும் பேசிக்கிட்டதும் உன் நெனவுல எப்பவும் இருக்கும். அது உனக்குள்ள ஒரு மாற்றத்த ஏற்படுத்தும்னு நம்புறேன். இதான் நான் உனக்கு செய்யுற கைம்மாறு. தம்பி! அந்த அப்பளத்த நான் வேணும்னே தான் எடுத்தேன்" என்று நடையைக் கட்டிய பெரியவரை சென்னை மாநகரின் மக்கள் கூட்

டத்தில் தொலைத்து விட்டு விழித்துக் கொண்டிருந் தேன்.

மனிதன் உணர்ச்சிகளின் அடிமையாக வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறான். தண்ணீருக்கும் சோடாவுக்கும் உள்ள வித்தியாசம் அது தான். தண்ணீரை எப்படி உளுக்கினாலும் அது சாந்தமாக அப்படியே தான் இருக் கும். அதுவே சோடாவை உளுக்கினால் பொங்கித் தள் ளிவிடும்.

ஒருவரின் மீது ஏற்படும் கோப உணர்ச்சி முதலில் உங் களை பாதிக்கும். அந்த உணர்ச்சியால் ஏற்படும் செய லின் விளைவு உங்களை வாழ்க்கை முழுதும் பாதிக்கும்.

உணர்ச்சிகள் பசை போன்றது. ஒரு பொருள் உங்களை மகிழ்விக்கிறது. சந்தோஷம் என்னும் உணர்ச்சிப் பசை யால் அந்த பொருள் உங்கள் மனதில் ஒட்டிக் கொள்கி றது. பிறகு அந்த பொருளை இழந்து விடுவோமோ என் கிற எண்ணம் மனதை ஆட்கொள்கிறது. பயம், சோகம் என்கிற உணர்ச்சிப் பசைகள் அந்த பொருளை இன் னும் ஆழமாக மனதோடு இணைத்துக் கொள்கிறது. அது ஒரு நாள் உடையும் போதோ அல்லது பிரியும் போதோ அந்த உணர்ச்சிப் பசைகள் நம் மனதை ஒரேடி யாக கிழித்து விடுகிறது.

உணர்ச்சி உள்ளவன் தான் மனிதன். உணர்ச்சிகள் இல்லாமல் வாழ்பவன் ஜடம் என்று நீங்கள் சொல்ல லாம். அதற்கு நான் மறுப்பு சொல்லவில்லை. நெருப்பில் விழுந்தவனை காப்பாற்ற நாமும் நெருப்பில் குதித்தால் எறிந்து விடுவோம்.

நெருப்பு எவ்வளவு ஆபத்தானது. அதை எப்படி அணுக வேண்டும் என்று விதிமுறைகள் உள்ளன. அதை பின் பற்றி நெருப்பை அணுகினால் அது நம்மை தீண்டினா லும் அது நம்மை ஒன்றும் செய்ய முடியாது.

உணர்ச்சிகளும் நெருப்பை போன்றவையே. அவை எப் படிப் பட்டவை. அது ஒருவனை என்ன செய்யும் என் கிற விழிப்புணர்வோடு அணுகினால், அது உங்கள் உட லைத் தீண்டினாலும், உங்களை ஒன்றும் செய்ய முடி யாது. உணர்ச்சிகளுக்கு அடிமையாக வாழ்வதும் அதை கட்டிற் கொண்டு சுதந்திரமாக வாழ்வதும் உங்கள் கையில் உள்ளது.

பல்வேறு உலகங்கள்

மனிதனின் மனம் நினைவுகளாலும் எண்ணங்களாலும் மாறிக் கொண்டே இருக்கிறது. நினைவுகளும் எண்ணங்களும் மாற அவனுடைய உலகமும் மாறுகிறது. தூங்கும்போது கனவு உலகில் சஞ்சரிக்கிறோம். அங்கு மனம் இருக்கிறது. பிறகு அதையும் தாண்டி ஆழ்ந்த உறக்கத்திற்கு செல்கிறோம். அந்த அழ்ந்த உறக்கத்தில் சிந்தனைகள் இல்லை, எண்ணங்கள் இல்லை. அது ஒரு சமாதி நிலை.

சமாதி என்பது மனிதனின் 'நான் என்னும் அஹங்காரம்' முற்றும் மறந்த நிலை. அந்த சமாதி நிலையில் இருந்து விழித்தெழும் போது அவனை ஒரு விதமான அமைதி ஆட்கொள்கிறது. சிறிது நேரத்தில் நான் என்னும் அஹங்காரம்(எண்ணம்) அவனை ஆட்கொள்கிற போது அந்த அமைதி பின்னால் தள்ளப் படுகிறது. அது மறையவில்லை. அது அங்கே தான் இருக்கிறது. *நான் என்கிற அஹங்காரம் இல்லாமல் பழகுவதால் தான் குழந்தைகளையும் செல்ல பிராணிகளையும் அனைவருக்கும் பிடிக்கிறது போலும்!!!*

அஹங்காரத்தை தவறான கண்ணோட்டத்தில் பார்க்க வேண்டாம். அது வெறும் நான் என்கிற எண்ணம் தான். அது முற்றிலும் சுயநலமாக மாறும் போது வெறுப்பை தேடிக் கொள்கிறது.

எண்ணங்களை கைவிடும்போது அமைதி அவனை பற்றிக் கொள்கிறது. சாலையில் செல்லும் வாகனங்களைப் போல தான் எண்ணங்களும். அவை மிகுந்த இரைச்சலை ஏற்படுத்திக் கொண்டிருக்கும். சாலையில் ஒரு வாகனமும் இல்லாத போது எவ்வளவு அமைதியாக

இருக்கும். அதே போல் எண்ணங்கள் இல்லாத போது அமைதியை பூரணமாக அனுபவிக்க முடியும்.

சரி! அமைதி ஒரு புறம் இருக்கட்டும்! சந்தோசமாக வாழ் வதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும் என்று பலர் அலைந்து கொண்டிருக்கிறோம். பணம் மட்டும் தான் சந்தோசமாக வாழ்வதற்கு ஒரே வழி என்று நம்மில் பலர் நினைத்துக் கொண்டிருகிறோம். ஆனால் சந்தோசம் என்பது வெளி யில் இருக்கிறது என்று நினைப்பது அறியாமையின் உச் சம்.

ஒரு வாலிபன் சந்தையில் மீங்கள் விற்றுக் கொண்டி ருந்தான். அவன் கடையில் மட்டும் கூட்டம் மொய்த்துக் கொண்டிருந்தது. அவன் முகத்தில் அவ்வளவு மகிழ்ச்சி. வாழ்க்கையில் எதையோ சாதித்துவிட்ட உணர்வு அவன் முகத்தில் தெரிந்தது. ஆனால், பக்கத்து கடை காரன் அவனைக் கண்டு பொறாமைப் பட்டான். அவன் ஆட்டிறைச்சி விற்பவன்.

அன்று கடலில் புயல் ஏற்பட்டதால் வாலிபனால் கட லுக்கு மீன் பிடிக்க செல்ல முடியவில்லை. பக்கத்து கடைகாரனுக்கு சந்தோசம் பொத்துக் கொண்டு வந் தது. இன்று அந்த வாலிபனின் முகத்தை பார்க்க வேண் டும் என்று ஆவலாக காத்திருந்தான்.

வழக்கம் போல வாலிபன் அதே முகமலர்ச்சியுடன் வந் தான். ஒரு நாள் வியாபாரம் போனதின் வருத்தம் அவன் முகத்தில் சிறிதளவும் இல்லை. அவனுடைய துவண்ட முகத்தை பார்க்க ஆவலாக காத்திருந்த பக்கத்து கடை காரன் அதிர்ந்து போனான்.

எப்படி இவனால் எப்பொழுதும் மகிழ்ச்சியாக இருக்க முடிகிறது. அன்று அவனிடம் அதை கேட்டே விட்டான். "ஐயா! என் மகிழ்ச்சிக்குரிய ரகசியத்தையா கேட்கிறீர் கள்? என் தாத்தா இறக்கும் தருவாயில் என் காதில் ஒரு ரகசியத்தை சொல்லிவிட்டு இறந்து போனார். அதை

நான் ரகசியாமாக வைத்திருக்க விரும்பவில்லை. அது ஒவ்வொரு மனிதனும் தன் வாழ்க்கையில் கட்டாயம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய ஒன்று.



கூறுகிறேன், கேளுங்கள்! ஒவ்வொரு மனிதனுக்கு உள்ளேயும் ஒரு கிண்ணம் இருக்கிறது. அதை எதுவால் நிரப்புகிறோமோ, அதுவே அவனுக்கு உள்ளேயும், வெளியேயும் நிரம்பி வழியும்.

முதலில் அவர் கூறியது எனக்கு விளங்கவில்லை. ஒரு நாள் வழியில் செல்லும்போது வாழைப்பழத் தோல் வழுக்கி கீழே விழுந்து விட்டேன். கீழே விழுந்த வலியைக் காட்டிலும் அந்த தோலை அங்கு போட்டவர் மீது கோபம் பீறிட்டுக் கொண்டு வந்தது. கீழே விழுந்தவனை தூக்கி விட ஒருவர் கூட வரவில்லையே என்று சாலையில் சென்று கொண்டிருப்பவர்கள் மீது கோபம் வந்தது. இவர் கடையில் விற்ற பழத்தின் தோலால் தான் விழ நேர்ந்தது என்று அருகில் பழங்கள் விற்கும் நபரின் மீது கோபம் வந்தது. கோபத்தால் ஏற்பட்ட வெறுப்பு அன்று தூங்கும் வரையில் என்னை விட்டு அகலவில்லை.

அடுத்த நாள் காலையில் தான் எனக்கு என் தாத்தா என்னுடைய காதில் சொன்ன ரகசியம் விளங்கியது. என்னுடைய கிண்ணம் நேற்று கோபத்தால் நிரப்பப்பட்டிருந்தது. அந்த கோபம் தான் நேற்று முழுவதும் உள்ளேயும் வெளியேயும் நிரம்பி வழிந்திருக்கிறது என்பதை உணர்ந்தேன். பிறகு என் கிண்ணத்தை அன்பாலும் மகிழ்சியாலும் நிரப்ப ஆரம்பித்தேன். என் உலகம் மாறியது. பலர் எனக்கு நண்பர்கள் ஆனார்கள்.

சில வருடங்களுக்கு பிறகு இங்கு மீன் கடை வைத் தேன். புயலால் என் வியாபாரம் கெட்டு விட்டது என்று கூறினீர்கள். ஆமாம்! அது உண்மை தான்! அதனால் என் கிண்ணத்தை வருத்தத்தால் நிரப்பினால் யாருக்கு என்ன பிரயோசனம். என் உலகத்தை வருத்தால் நிரப்ப நான் விரும்பவில்லை. அதற்கு பதிலாக கடலுக்கு மீன் பிடிக்க செல்வதற்கு முன், புயல் ஏற்படும் எச்சரிக்கை கொடுத்த மனிதர்கள் மீது நன்றியுணர்வு ஏற்பட்டது. அந்த நன்றியுணர்வால் என் கிண்ணத்தை நிரப்ப விரும் பினேன். நிரப்பினேன். அது இப்பொழுது எனக்கு உள் ளேயும் வெளியேயும் நிரம்பி வழிந்து கொண்டிருக்கிறது. என் கிண்ணத்தை அன்பாலும் மகிழ்சியாலும் நிரப்பி பழ கிவிட்டதாலோ என்னவோ என்னால் உலகத்தை வேறு கோணத்தில் பார்க்க முடியவில்லை" என்று வாலிபன் கூறி முடித்தான்.

இதை கேட்டுக் கொண்டிருந்த பக்கத்துக் கடைக்கார னுக்கு வாலிபன் மீது வியப்பும் நல்ல அபிப்ராயமும் ஏற் பட்டது. "தம்பி! இன்று வியாபாரம் இல்லை என்றால் என்ன?! வாரத்திம் ஏழு நாட்களும் அயராது உழைக் கிறாய். என் கடையில் இருந்து உனக்கு ஆட்டிறைச்சி தருகிறேன். வீட்டிற்கு சென்று சிறிது ஓய்வெடு. உனக்கு ஏதும் பிரச்சனை என்றால் அண்ணனிடம் சொல்." என்று கூறி வாலிபனை வழியனுப்பி வைத்தான்.

அந்த கடைக்காரனின் கிண்ணத்தில் அன்பு நிறைந்து கொண்டிருப்பதை அவன் கவனிக்கவில்லை.

உங்களுக்கு பிடித்த ஸ்மார்ட் போனை உங்கள் தந்தை வாங்கிக் கொடுக்கிறார். உடனே சந்தோசம் ஏற்படுகி றது. மகிழ்ச்சியில் துள்ளிக் குதிக்கிறீர்கள். தந்தையை கட்டி அணைக்கிறீர்கள். உங்கள் கணவர் உங்களை சினிமாவிற்கு அழைத்துச் செல்கிறார். சந்தோசமாக படம் பார்த்து விட்டு வீட்டுக்கு திரும்புகிறீர்கள். தன்ன

வரோடு இருக்கும் ஒவ்வொரு நொடியும் மகிழ்ச்சியும் அன்பும் கலந்ததாக இருக்கிறது.

ஸ்மார்ட் போனும், சினிமாவும் வேறு வேறு தான். ஆனால் சந்தோசம் எங்கு உருவாகிறது. உங்களிடமிருந்து. உதாரணத்திற்கு, ஒரு நிமிடம் கண்களை மூடி உங்கள் வாழ்க்கையில் நடந்த சந்தோசமான அனுபவத்தை பற்றி நினைத்துப் பாருங்கள். நீங்கள் அந்த நினைவின் உள்ளே இருப்பதை உணருங்கள். அதை நினைக்கும் போது உங்கள் முகத்தில் புன்னகை ஏற்படுகிறதா?!

அதே போல் உங்கள் வாழ்க்கையில் நடந்த ஒரு சோகமான அல்லது பயத்தை ஏற்படுத்திய சம்பவத்தை நினைவு கூறுங்கள். இப்போது எப்படி உணர்கிறீர்கள்?!

ஒவ்வொரு மனிதனும் அவனுடைய எண்ணங்களால் அவன் உலகத்தை சிருஷ்டிக்கிறான். இதை நீங்கள் உணர்ந்துவிட்டால் உங்கள் வாழ்க்கையில் ஏற்படும் சூழ்நிலைகளை எளிதாக கையாளலாம். உங்களுக்கு ஒரு சூழ்நிலையில் மனோதைரியம் தேவை என்றால் நீங்கள் இதற்கு முன் தைரியத்துடன் நடந்து கொண்ட சம்பவத்தை நினைவில் கொண்டு வாருங்கள். அந்த தைரியம் நிகழ்காலத்திலும் வெளியே பிரதிபலிக்கும்.

திகில் படம் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் போது படக்கென்று ஏதாவது திரை முன் வந்தால் மனம் படபடக்கிறது அல்லவா?! ஏன்? ஏனென்றால் மனதிற்கு உள்ளே வெளியே என்பது கிடையாது. பயங்கர கனவு காணும் போது உடம்பு வியர்த்துப் போவதும் இதனால் தான். நண்பன் திரைப்படத்தில் விஜய் 'ஆல் இஸ் வெல்(All is Well)' என்று கூறி மனதை சாந்தப் படுத்துவதும் இதே டெக்னிக் தான்.

<u>அதிகாரச் சுருக்கம்</u>

1. மனிதனின் மனம் பல நினைவுகள் மற்றும் எண்ணங்களால் மாறிக் கொண்டே இருக்கிறது.

2. நான் என்னும் அஹங்காரத்தை கைவிடும் போது மனிதன் சாமாதி நிலையை அடைகிறான்.

3. உள்ளே நாம் எந்த எண்ணத்தால் மனதை நிரப்புகிறோமோ அதுவே அனைத்திலும் பிரதிபலிக்கும். உதாரணத்திற்கு கயிறை, பாம்பு என்று நினைத்து பயப்படுவது. ‘அது பாம்பு’ என்று உயிரில்லாத பொருளுக்கு பட்டம் கட்டி அந்த எண்ணத்தை மனதில் செலுத்தி பயப்படுவது. ‘அது பாம்பு’ என்பதும் ‘அது வெறும் கயிறு’ என்பதும் எண்ணங்களே. உண்மையான பாம்பை கயிறு என்று நினைத்து தாண்டிப் போகிறவர்களும் உண்டு.

4. மனதிற்கு உள்ளே வெளியே என்கிற பாகுபாடு கிடையாது.

5. சரியான எண்ணங்களை மனதில் செலுத்துவதன் மூலம், மனதை சூழ்நிலைக்கு அடிமை ஆக்காமல், நமக்கு தகுந்தவாறு மனநிலையை மாற்றிக் கொள்ள முடியும். அதாவது, பயம் ஏற்படும் சூழ்நிலையில் தைரியமான எண்ணங்களை மனதில் செலுத்தி தைரியத்தோடு சூழ்நிலையை கையாள்வது.

6. ஒருவனின் உலகத்தை அவனே தன் எண்ணங்களால் சிருஷ்டிக்கிறான். நல்லது-கெட்டது, பிறப்பு-இறப்பு, கடவுள்-சாத்தான், பேய்கள்-தேவதைகள், மதங்கள்-சாதிகள், இன்

பம்-துன்பம், வலி-இச்சை, ஆசை-பொறாமை, இவை அனைத்தும் மனதின் சிருஷ்டியே.

ஆழ்மனதின் இயல்புகள்

அனைத்து ஜீவன்களுக்கும் பொதுவானது மனம். மனிதனின் பரிணாம வளர்ச்சியினால் அவனுடைய முன்னேற்றத்துக்கு மனதை சரியாக பயன்படுத்த கற்றுக் கொண்டான். இந்த காலம் வரை அவன், மனதை அறிந்து கொள்வதில் பல முயற்ச்சிகள் மேற்கொண்டு வெற்றியும் அடைந்திருக்கிறான்.

பரிணாம வளர்ச்சியில் அவன் கற்றுக் கொண்ட அனைத்தும் அவன் ஆழ்மனதில் புதைந்து கிடக்கிறது. அது என்ன ஆழ்மனம்? நாம் திடீரென்று வானத்திலிருந்து குதித்தவர்கள் அல்ல. ஒவ்வொரு உயிரும் இறப்பதற்கு முன்னால் அதன் அறிவையும் ஆற்றலையும், அதனால் விளைந்த உடலையும் தன் சந்ததினருக்கு கொடுத்துச் செல்கிறது.



பல ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னால் வாழ்ந்த முன்னோர்களின் அறிவும் ஆற்றலும் நம் அழ்மனதில் பொதிந்து கிடக்கிறது என்று சொன்னால் நம்ப சிறிது கஷ்டமாகத் தான் இருக்கும். உதாரணத்திற்கு ‘உனக்கு உன் அம்மாவைப் போலவே முகஜாடை இருக்கிறது’. ‘நீ உன் அப்பாவைப் போலவே சாப்பிடுற’. ‘உன் தாத்தாவைப் போலவே உனக்கும் முடி ஏறிக்கிட்டே போகுது’ என்று சிலர் கூற கேட்டிருப்போம் (இது வெறும் இரண்டு

தலைமுறை மட்டுமே). அது முன்னோர்களின் தகவல் பரிமாற்றம் தான். வெளித் தோற்றத்தில் இந்த பரிமாற் றத்தை காணும் போது உள்ளே மனதில் எப்படி பரிமாற் றம் நடக்கும் என்பதை சிந்திக்க முடிகிறதா?

மனித உடம்பின் உறுப்புகளின் செயல்பாட்டை இந்த ஆழ்மனம் தான் கவனித்துக் கொள்கிறது. இந்த அழ் மனம் அவனின் பிரக்ஞைக்கு பின்னால் செயல்படுகி றது. நினைத்துப் பாருங்கள். இந்த புத்தகத்தை படிக்கும் போது உங்கள் மூக்கு மூச்சை இழுத்து விட்டுக் கொண் டிருக்கிறது. உங்கள் இதயம் துடித்து இரத்தத்தை சுத்தி கரித்து அனைத்து உறுப்புகளுக்கும் அனுப்பிக் கொண் டிருக்கிறது. வயிறு சிறிது நேரத்துக்கு முன் சாப்பிட்ட உணவில் உள்ள சத்துகளை பிரித்து எடுத்துக் கொண் டிருக்கிறது. ஒவ்வொரு உறுப்பும் அதன் வேலையை ஆழ்மனதின் கட்டளைக்கு இணங்க பார்த்துக் கொண் டிருக்கிறது.

'இந்த வேலைகளை பார்க்க முடியவில்லை சிறிது நேரம் நீ பார்' என்று ஆழ்மனம், நம் பிரக்ஞையுள்ள மனதி டம்(Conscious Mind) தள்ளிவிட்டால் என்ன ஆகும். இந்த காலத்தில் கவனச் சிதறலுக்கு பெயர் போன நம்மி டம் இவ்வளவு முக்கியமான வேலையை கொடுத்தால்... நினைக்கவே பதறுகிறது அல்லவா?

ஆனால் அவ்வப்போது நம் ஆழ்மனம் நம்மிடம் தொடர்பு கொண்டு கொண்டே தான் இருக்கிறது. இந்த உடல் இயங்க உணவு தேவைப்படுகிறது, உடனே நம் பிரக்ஞைக்கு பசியை அனுப்புகிறது.

உடலுக்கு தண்ணீர் தேவைப்படுகிறது, உடனே தாகத்தை அனுப்புகிறது.

உடலுக்கு உணவு சேரவில்லை, வாந்தியாக வெளியே அனுப்புகிறது.

உடலில் ஒவ்வாத கிருமித் தொற்று ஏற்படும் போது உடல் உஷ்னத்தை உயர்த்தி கிருமிகளை கொல்ல விளைகிறது. அது வேளை செய்யாத போது நோய் என்று நம்மை அணுகுகிறது.

நம்முடைய சந்ததியை உருவாக்க இனப்பெருக்க உந்து தலை பிரக்ஞைக்கு அனுப்புகிறது.

இவ்வளவு வியப்பைத் தரும் ஆழ்மனதின் செயல்பாடு கள் நம்முடைய(பிரக்ஞையில் உள்ள மனம்) உதவியை கேட்கும் போது தான் பிரச்சனையே ஆரம்பிக்கிறது.

நம் ஆழ்மனம் பசிக்கிறது என்று கேட்கும்முன்பே கண்ட கண்ட நச்சுப் பொருட்களாலான உணவை உள்ளே தள்ளுகிறோம். தாகத்திற்கும் அதே கதி தான். தன் னுடைய சந்ததியை உருவாக்க இயற்கை கொடுத்த வரத்தை கலப்படமாக்கி காம இச்சையால் பல இன்னல் களில் சிக்கித் தவிக்கிறோம். உள்ளேயும் கலப்படம், வெளியேயும் கலப்படும். மனிதன் சிற்றின்பத்தில் மூழ்கி, தன்னையும், பிறரையும், தான் வாழும் உலகத்தையும் கலங்கப் படுத்திவிட்டு செல்கிறான்.

ஆனால் அனைவரையும் இதற்கு எடுத்துக்காட்டாக கூற முடியாது. தன்னுடைய அறிவை நேர்மையான முறையில் பயன்படுத்தி அறியாமையை களைந்து நல் வாழ்க்கை வாழ்ந்து கொண்டிருப்பவர்களும் இருக்கத் தான் செய்கிறார்கள்.

நம் மனதில் தோன்றும் ஆசைகளையும் இச்சைகளை யும் அடக்கி ஆளும் பக்குவமும் நம்முடைய மன தில் அறிவாக பதிந்துள்ளது. நாம் நம் வாழ்கையில் தொடர்ந்து செய்து வரும் செயல்கள் நம் ஆழ்மனதில் பழக்கமாக பதிந்து விடுகிறது.

காலையில் எழுந்தவுடன் பல் விலக்குவது, ஆபிசுக்கு கிளம்பும் போது ஷூ போடுவது, வாகனம் ஓட்டுவது

அனைத்தையும் ஆழ்மனம் பார்த்துக் கொள்கிறது. நீங்கள் சற்று கவனித்தால் தெரியும். நாம் எதையாவது சிந்தித்துக் கொண்டிருப்போம். ஆனால் அங்கு வேலை தானாக நடந்து கொண்டிருக்கும்.

நாம் சிந்தனையிலிருந்து விடுபட்டு பிரக்ஞைக்கு திரும்பியவுடன் நாம் வெளியே செல்லும்போது அடுப்பை அனைத்தோமா, ஃபேனை ஆப் செய்தோமா என்ற எண்ணம் ஏற்படுவது இதனால் தான்.

ஆழ்மனம் ஈரமான சிமெண்ட் போன்றது. நீங்கள் வழக்கமாக செய்யும் செயல்களை உள்ளே இழுத்து இறுக்கமாக பிடித்துக் கொள்கிறது. அதை ஆக்கப்பூர்வமாக பயன்படுத்துவது அவரவர் கையில் இருக்கிறது.

ஆழ்மனதின் தந்தை பிரக்ஞையில் இருக்கும் நாம் தான். அதன் ஆசைகளை நிறைவேற்றுவதும் நிராகரிப்பதும் நாம் தானே. நம் உடலின் அத்தனை இயக்கங்களையும் கட்டுக்குள் வைத்திருக்கும் ஆழ்மனதின் தந்தை என்றால் நாம் கூறுவதை குழந்தை கேட்டு கடைபிடித்து தானே ஆக வேண்டும்.

நம் மனதில் ஏற்படும் எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்ச்சிகள் அனைத்தும் நம் ஆழ்மனதையும் பாதிக்கின்றன. கோபம், ரத்தத்தை கொதிக்க வைக்கிறது. காமம், உடலின் உஷ்னத்தை அதிகரிக்கிறது. மகிழ்ச்சி, உடலின் அனைத்து செல்களையும் புத்துணர்ச்சி அடையச் செய்கிறது. பயத்தால் உடல் வியர்த்துக் கொட்டுகிறது, இதயத் துடிப்பு அதிகரிக்கிறது. மொத்தத்தில் 'அகத்தின் அழகு முகத்தில் தெரிகிறது'. அப்படியென்றால் நம்முடைய எண்ணங்களுக்கு கட்டுப்படும் மனதால் உடலில் ஏற்படும் நோய்களையும் குணப்படுத்த முடியும் அல்லவா?

முடியும்! ஆனால் அதை பூரணமாக செயல்படுத்த இரும்பு போன்ற மனஉறுதியும் தகுந்த பயிற்ச்சியும்

வேண்டும். இந்த குணங்களை கொண்ட சித்தர்களுக்கும் ஞானிகளுக்கும் இது எளிதில் சாத்தியமாகிறது. இந்த காலத்தில் ஒன்று எளிதாக கிடைத்து விட்டால் அதன் மதிப்பு குறைந்துவிடுகிறது. அது பலராலும் துஷ் பிரயோகம் செய்யப்படுகிறது. கலப்படமாக்கப் பட்ட சமுதாயத்தில் வாழும் மனிதர்கள் சிறிது மெனக்கெட தான் வேண்டும்.

ஒன்றை நினைவில் கொள்ளுங்கள். நம்மால் இது முடியுமா? என்று நினைக்கும் விசயங்களை எங்கோ ஒருவர் செய்து கொண்டு தான் இருக்கிறார்.

நீங்கள் நம்புவதை அறிவால் பகுத்தறியாமல் ஆழ்மனதில் அந்த எண்ணம் நன்கு பதிய வேண்டும். அதற்கு தான் மருத்துவர் 'நீங்கள் இதை சாப்பிட்டால் நோய் கண்டிப்பாக குணமாகிவிடும்' என்று மருந்தோடு மன உறுதியையும் விதைத்து அனுப்புகிறார். அதே மருத்துவர் 'இந்த மருந்தை சாப்பிட்டால் நோய் குணமாகிவிடும் என்று நினைக்கிறேன்' என்று கூறினால் எப்படி இருக்கும்?

ஆழ்மனம் ஒரு மிகப்பெரிய தகவல் களஞ்சியம். நாம் கற்ற கல்வியும், நாம் இந்த மண்ணில் தோன்றிய காலத்திலிருந்து ஏற்பட்ட அனுபவங்கள் அனைத்தும் ஆழ்மனதில் புதைந்து கிடக்கின்றன. நம் முன்ஜென்ம அனுபவங்களும் நம் ஆழ்மனதில் பதிந்திருக்கிறது என்று கூறுகிறார்கள். அதை மனோவசியம் என்னும் முறையால் நினைவுக்கு கொண்டு வரவும் முடியும், அகற்றவும் முடியும். இந்த மனோவசிய முறையைப் பற்றி வரும் பக்கங்களில் பார்ப்போம்.

அதிகாரச் சுருக்கம்

1. மனிதனின் ஆழ்மனதில் அவன் முன்னோர்களின் ஆற்றலும் அறிவும் புதைந்து கிடக்கின்றன.

2. மனிதனின் ஆழ்மனம் அவனின் பிரக்ஞைக்கு பின்னால் இயங்குகிறது.

3. உடல் உறுப்புகளின் செயல்பாடுகளை இந்த ஆழ்மனம் தான் கவனித்துக் கொள்கிறது.

4. பசி, தாகம், இனப்பெருக்க உந்துதல், மற்றும் பல விதமான ஆசைகள் ஆகியவை ஆழ்மனதில் இருந்து தோன்றுகிறது.

5. தியானத்தின் மூலமும் சுவாசத்தை கவனிப்பதன் மூலமும் ஆழ்மனதை தொடர்பு கொள்ளலாம்.

6. மன உறுதியாலும் ஆழ்மனதின் உதவியாலும் நம் உடலில் ஏற்படும் நோய்களை குணப்படுத்தலாம்.

7. ஆழ்மனதின் ஆசைகளையும் உந்துதல்களையும் கவனித்து செயல்படுவது நம்முடைய(பிரக்ஞையில் இருக்கும் மனம்) வேலை.

8. நாம் செய்யும் வழக்கமான செயல்கள் பின்னாளில் ஆழ்மனதில் பழக்கமாக பதிந்து விடுகிறது.

பிரபஞ்சத்தின் அலைவரிசை



ஆழ்மனதை ஆராயும் போது பல அற்புதமான விசயங்கள் மனிதனுக்கு புலப்படுகின்றன. அதனைக் கண்டு மனிதன் வியப்புற்று நிற்கிறான். அப்படி அவனை வியப்பில் ஆழ்த்திய ஒன்று 'உள்ளுணர்வு'. இதை ஆங்கிலத்தில் 'Intuition' என்பார்கள். இது ஆழ்மனதின் ஒரு பகுதியிலிருந்து வெளிப்படுகிறது.

காட்டில் ஒரு குகைக்குள் செல்பவன் திடீரென்று ஒரு மிருகத்தின் இருப்பை உணர்கிறான். இங்கு இருப்பது ஆபத்து என்று ஒரு உணர்வு அவனை ஆட்கொள்கிறது. அவன் உடனே பின் வாங்குகிறான். வெளியே அமர்ந்திருக்கும் போது நம்மை யாரோ பார்த்துக் கொண்டிருப்பது போல ஓர் உணர்வு எற்பட்டு திரும்பிப் பார்க்க வைப்பதும் இந்த உள்ளுணர்வு தான்.

மனதிற்கு நெருக்கமானவரை பற்றி நினைத்துக் கொண்டிருப்போம். அவருடைய தொலைபேசி அழைப்பு சிறிது நேரத்தில் வரும். "இப்போ தான் உன்னைப் பத்தி நினைச்சுட்டு இருந்தேன்" என்று வியப்போடு சொல்வோம். மனதில் ஒரு பாடல் ஓடிக் கொண்டிருக்கும். திடீரென்று அந்த பாடலை நம் அருகிலிருப்பவர் பாடுவார்.

ரோட்டில் வழி தெரியமால் விழித்துக் கொண்டிருக் கும்போது ‘இந்த வழியில் சென்றால் சரியாக இருக் கும்’ என்று ஓர் உணர்வு தோன்றும். அந்த உணர்வை பின்பற்றி செல்லும்போது அது சரியான வழியாகவும் இருக்கும். இதை கட் ஃபீலிங்(Gut Feeling) என்று சிலர் சொல்வதும் உண்டு. புத்தி பேதலித்து நிற்கும் போது நமக்குள் ஏதோ ஒரு இனம் புரியாத உணர்வு, ஒரு சக்தி நமக்கு எச்சரிக்கை விடுத்து சரியான பாதையில் நகர்த் திச் செல்வது விந்தையிலும் விந்தை.

நாம் அடிக்கடி உள்ளுணர்வையும்(Intuition) சுபாவத் தையும்(Instinct) குழப்பிக் கொள்கிறோம். ஒரு பற வைக்கு முட்டையை அடைகாத்து குஞ்சு பொரித்து அதன் குஞ்சுகளை பாதுகாக்க வேண்டும் என்கிற உணர்வு அதன் சுபாவம். யானை அதன் மீது மண்ணை வாறி போட்டுக் கொள்வதும் பன்றி சுத்தமாக இல்லாமல் இருப்பதும் அதன் சுபாவமே. சுபாவம் அந்தந்த உயிர்க ளிடம் இயல்வபாகவே இருப்பது. இதை கற்றுக் கொள் ளவும் வளர்த்துக் கொள்ளவும் வேண்டிய அவசியம் இல்லை. ஏனென்றால் இது ஏற்கனவே நம் ஆழ்மனதில் பதிந்து போன விசயம்.

உள்ளுணர்வு இதிலிருந்து முற்றிலும் வேறுபடுகிறது. உள்ளுணர்வு அறிவுக்கு அப்பாற்பட்டது. இதை அறி வால் பகுத்தறிய முடியாது.

பிரபஞ்ச சக்தி நம்மை உள்ளுணர்வு வழியாக தான் அணுகுகிறது. உள்ளுணர்வு, மனிதன் பிரபஞ்சத்தை தொடர்பு கொள்ளும் அலைவரிசை. மேலே சொன்ன உதாரணங்கள் அனைத்தும், மனம் அறிந்தோ அறியா மலோ பிரபஞ்சத்தின் அலைவரிசையை லேசாக தழு வும்போது ஏற்படுபவை. ஆன்மிக மார்க்கத்தில் ஈடுபாடு ஏற்படுவது, கடுகளவும் சுயநலம் இல்லாத அன்பு, இசை ஞானம், கற்பனா சக்தி, படைப்பாற்றல், மனதை ஒடுக்கி

உள்ளதை உள்ளபடி பார்ப்பது போன்ற பல சக்திகள் உள்ளுணர்வு வழியாக தான் மனிதனை வந்தடைகிறது.

நம் விருப்பத்திற்கேற்ப உள்ளுணர்வை பயன்படுத்த முடிந்தால் எப்படி இருக்கும்? என்று ஓர் எண்ணம் மன தில் தோன்றலாம். போன அதிகாரத்தில் கூறியபடி நாம் நினைப்பதை எங்கோ ஒருவர் சாதித்துக் கொண்டு தான் இருக்கிறார். நம் உள்ளுணர்வை தியானத்தின் மூலம் வளர்த்துக் கொள்ளலாம். இப்பொழுதும் அந்த அலைவரிசை நம் மனதில் பாய்ந்து கொண்டு தான் இருக்கிறது. நாம் செய்ய வேண்டியது எல்லாம் அறி வுக்கு எட்டாத அந்த சக்தியை தியானத்தால் மனதை ஒருநிலைப்படுத்தி தொடர்பு கொள்வது தான்.

'பிரபஞ்சத்தின் ரகசியத்தை அறிந்து கொள்ள வேண் டுமென்றால் எதையும் சக்தி, அலைவரிசை, அதிர்வு ஆகிய கண்ணோட்டத்தில் பார்த்து சிந்தியுங்கள்' என்று கண்டுபிடிப்பாளரும், விஞ்ஞானியுமான நிகோலா டெஸ்லா கூறுகிறார்.

மனதை(சித்தம்) அடக்கி ஆளுபவர்களை சித்தர்கள் என்கிறோம். சர்வ காலமும் தியானத்திலும் தன்னை மறந்த நிலையிலும் இருப்பதால் சித்தர்களுக்கு உள் ளுணர்வு வழியாக பிரபஞ்சத்தையும் அதன் அற்புத மான ரகசியங்களையும் நினைக்கும் நொடியில் அறிந்து கொள்வது எளிதாகிறது.



நம்முடைய எண்ணங்ளுக்கு அதிர்வுகள் உண்டு. அதை கூர்ந்து கவனித்தால் உணர முடியும். கோயிலுக்கு செல்லும் போது அங்கே ஆக்கப்பூர்வமான, தூய எண் ணங்களின் அதிர்வுகள் நிறைந்திருக்கும். அந்த அதிர் வுகள் நம் மனதில் எண்ண அலைகளை உருவாக்கு கிறது. நாம் அந்த அலைவரிசையில் இணையும்போது நிம்மதியும் புத்துணர்ச்சியும் ஏற்படுகிறது. உங்களுக்கு பிடித்தமான ஒருவர் கோபத்துடன் பேசும்போது மனது வலிக்கிறது அல்லவா? அது அவரின் கோப உணர்வால் ஏற்படும் அதிர்வின் தாக்கம் தான். அந்த அதிர்வுகள் உங்கள் மனதில் பல விதமான எண்ண அலைகளை தோற்றுவிக்கும். மனம் அலைபாயும்.

“Thoughts are Contagious-

உங்கள் எண்ணங்கள் பிறரை எளிதில்

தொற்றிக் கொள்ளும் இயல்புடையது”.

அது உங்களை அறியாமல் உங்களை சுற்றி உள்ளவர் களை தாக்கும் சக்தி உடையது. இதனால் தான் சித்தர் களும் ஞானிகளும், மனிதர்களையும் மக்கள் கூட்டங் களை தவிர்க்கிறார்கள். வெவ்வேறு உணர்ச்சிகளின் உச்சத்தில் உதிர்க்கப்படும் வார்த்தைகள் வரங்களாக வும் சாபங்களாகவும் வெளிப்படுகின்றன. தீய சக்தி, நல்ல சக்தி என்பதெல்லாம் என்ன? எல்லாம் எண்ணங் களின் அதிர்வுகளே! இடுகாடு என்றவுடன் பயம் மன தில் ஊடுருவி அதிர்வுகளை ஏற்படுத்தி உடம்பை தள ரச்செய்கிறது. இடுகாட்டில் தன் உடலில் சாம்பலைப் பூசிக் கொண்டு சிவன் வீற்றிருக்கிறார் என்றவுடன் பயம் சக்தியிழந்து போகிறது. பக்தி அதிர்வுகள் ஊடுருவி உடம்பு சிலிர்க்கிறது.

எண்ணங்கள் மனதில் தோன்றுகிறது. நாம் அந்த அலைவரிசையில் இணையும்போது உள்ளுக்குள் ஓர்

சக்தி ஜீவிப்பதை உணர முடிகிறது. அந்த சக்தியின் அசைவே உணர்ச்சி. அந்த உணர்ச்சி பிரபஞ்சத்தில் பல அதிர்வுகளை ஏற்படுத்துகிறது.

நம் மனமும் ஒரு ரேடியோ போல தான். பல அலைவரிசைகளில் எண்ணங்கள் எந்நேரமும் ஓடிக் கொண்டே இருக்கின்றன. நாம் எந்த அலைவரிசையில் இணைந்து கொள்ள வேண்டுமோ அந்த அலைவரி சையில் இணைந்து கொள்ளலாம். அதாவது சந்தோ சம், அன்பு ஆகிய எண்ண ஓட்டங்கள் உள்ள அலை வரிசையில் இணைந்தால் அன்றைய தினம் முழுவதும் புத்துணர்ச்சியுடன் ஆக்கப்பூர்வமாக செயல்படலாம். வெறுப்பு, கோபம், அச்சம் போன்ற எண்ண ஓட்டங்கள் உள்ள அலைவரிசையில் இணைந்தால் அந்த நாள் எப் படி முடியும் என்று சொல்லவும் வேண்டுமா?

பலர் தங்கள் மன ரேடியோவை பிறர் கைக்கு எட் டும்படி வைத்து விடுகிறார்கள். பிறரின் கைக்கு அது எட்டும்போது அவர்கள் நாம் எந்த அலைவரிசையில் இருக்க வேண்டும் என்பதை நிர்ணயிக்க ஆரம்பித்து விடுகிறார்கள். அவனை கோபப்பட வைக்க வேண் டுமா? அலைவரிசையை மாற்று! அவன் மன உறு தியை தளர்க்க வேண்டுமா? அலைவரிசையை மாற்று! இப்படி நம் மனநிலையை அவர்கள் இஷ்டத்திற்கேற்ப மாற்றி விளையாடுகிறார்கள். அப்படியென்றால் நம் ரேடி யோவை மறைத்து பிறர் எட்டாத தூரத்தில் வைத்துவிட் டால் போதுமா? போதாது!

எந்த அலைவரிசையில் நாம் இருக்கிறோம். அதாவது எப்படிப்பட்ட எண்ண ஓட்டங்களில் நம் கவனம் செல்கி றது என்கிற விழிப்புணர்வு எப்போதும் இருக்க வேண் டும்.

மனம் என்பது ஒரு கருவி மட்டுமே. அதை இயக்கும் எஜமானர் நாம். எண்ணங்கள் நாமில்லை. அந்த எண்

ணங்களை கவனிக்கும் எஜமானனே நாம். தீய பழக் கங்களை விடவேண்டும் என்றால் அலைவரிசையை மாற்றுங்கள். பலவீனமாக உணர்ந்தால் மனதின் அலை வரிசையை மாற்றுங்கள். எண்ணங்களால் கட்டுண்டு கிடப்பதும் எண்ணங்களின் சூட்சுமத்தை அறிந்து அதை தனக்கு சாதகமாக மாற்றி மனதை ஆள்வதும் மனதின் எஜமானனாகிய உங்களிடம் தான் இருக்கிறது.

அதிகாரச் சுருக்கம்

1. பிரபஞ்ச சக்தி நம்மை உள்ளுணர்வு வழியாக தொடர்பு கொள்கிறது. அறிவால் பகுத்தறிய முடியாதது இந்த உள்ளுணர்வு.

2. உள்ளுணர்வை தியானத்தின் மூலம் வளர்த் துக் கொள்ளலாம். உள்ளுணர்வின் சக்தியை பூரணமாக அடைய ஒருவன் தன் அகங்கா ரத்தை இழக்க வேண்டும்.

3. உள்ளுணர்வும் சுபாவமும் வெவ்வேறு துருவங் கள். சுபாவம் எல்லா உயிர்களுக்கும் இயல் பாகவே இருப்பது. அதை யாரிடமும் கற்றுக் கொள்ள வேண்டிய அவசியமில்லை.

4. எண்ணங்களுக்கு அதிர்வுகள் உண்டு. அந்த அதிர்வுகள் வழியாக நமக்குள் உணர்ச்சி என் னும் சக்தி தோன்றுகிறது.

5. மனம் ஒரு ரேடியோ. நம் விருப்பப்படி எண்ண அலைவரிசயை நாம் தேர்ந்தெடுத் துக் கொள்ளலாம். அலைவரிசை சூழ்நிலைக ளுக்கு ஏற்ப தானாக மாறுவதால் விழிப்புணர் வோடு இருக்க வேண்டும்.

6. மனம் என்பது ஒரு கருவி மட்டுமே. அதை இயக்கும் எஜமானன் நாம் என்பதை எப்போதும் நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

7. நல்ல சக்தி, தீய சக்தி அனைத்தும் அதிர்வுகளின் வெளிப்பாடு. இது நல்லது, இது கெட்டது என்பதை மனம் தான் தீர்மானிக்கிறது. நமக்கு சரியாக தோன்றுவது பிறருக்கு தவறாக தோன்றலாம். நமக்கு தவறாக தோன்றுவது பிறருக்கு சரியாக தோன்றலாம். அனைத்தும் மனதின் மாயை.

மனோவசியம்

நாம் இடும் கட்டளையை மறுக்காமல் மனதையும், மனம் கட்டுப்படுத்தும் உடலையும் இயங்க வைக்கும் முறைக்குப் பெயரே மனோவசியம். இதை ஆங்கிலத்தில் ஹிப்னோசிஸ்(Hypnosis) என்பார்கள். என் மனம் தான் என் கட்டளைப்படி நடந்துகொள்கிறதே! பிறகு எதற்கு இந்த மனோவசியம் என்று நீங்கள் நினைக்கலாம். உங்கள் கட்டளைக்கு இணங்க உங்கள் மனம் நடந்து கொள்கிறதா? அது நல்ல விசயம் தான். ஆனால் உங்களுக்கு தெரியாமல் உங்கள் மனம் பிறரின் கட்டளையை ஏற்று நடந்தால்? அது எப்படி என் மனம் எனக்கு தெரியாமல் பிறரின் பேச்சை கேட்டு நடக்கும் என்று நீங்கள் யோசிக்கலாம். நாம் தினமும் ஏதோ ஒரு வகையில் பிறரால் மனோவசியம் செய்யபட்டுக் கொண்டிருக்கிறோம். அதை ஆராய்ந்து தெரிந்து கொண்டால் நாம் வசியத்திலிருந்து விடுபடலாம். பிறர் நம்மை மனோவசியம் செய்யாத வகையில் நம்மை பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம். முதலில் மனோவசியத்தால் சாத்தியப்படக் கூடிய விசயங்களை பார்த்துவிடுவோம்.

ஒரு விசயத்தை திரும்ப திரும்ப செய்யும்போது அல்லது ஒரு எண்ணத்தை சர்வ காலமும் நினைத்துக் கொண்டிருக்கும்போதும் அது நம் ஆழ்மனதில் பதிந்து விடுகிறது. அதுவே பழக்கமாகவும், உண்மையாகவும் நம் வாழ்க்கையில் அசைக்க முடியாத ஒன்றாகவும் மாறிவிடுகிறது.

மனோவசியம் என்பது பிரக்ஞையில் இயங்கும் மனதையும், எந்த ஒரு விசயத்தையும் ஆராந்து பார்க்கும் அறிவையும் திசைதிருப்பி விட்டு ஆழ்மனதோடு தொடர்பு கொள்வது. ஆழ்மனது ஈரமான சிமெண்ட் போன்றது என்று போன அதிகாரங்களில் பார்த்தோம். அதில் எதை விதைத்தாலும் இறுகப்பிடித்துக் கொள்ளும். “நீ

ஒரு யானை" என்று ஒருவரிடம் சொன்னால். அதை அவரின் மேல் மனம் ஏற்காது. அதற்கு முன் அவரின் அறிவு "யானைக்கு துதிக்கை இருக்கும். நான்கு கால் கள் இருக்கும். எனக்கு அப்படி இல்லையே?" என்று தடுத்துவிடும். இதனால், அந்த எண்ணம் அவருடைய ஆழ்மனதை சென்றடைய இயலாது.

இதே விசயத்தை ஒருவரின் ஆழ்மனதிடம் சொன் னால் அது எந்த ஒரு மறுப்பும் தெரிவிக்காது. அப்ப டியா? சரி! என்று உடனே ஏற்றுக்கொள்ளும். விளைவு, அவர் தன் வாழ்க்கையை 'நான் ஒரு யானை' என்று எண்ணிக் கொண்டும் அதன் சுபாவத்தோடும் வாழ்ந்து கொண்டிருப்பார். மனோவசியத்தால் பல நோய்களை குணப்படுத்தலாம். வலியின் தாக்கத்தை குறைக்கலாம். சிறு வயதில் நடந்த சம்பவத்தால் ஏற்பட்ட மன அதிர்ச் சியை நீக்கலாம். பயத்தை முற்றிலுமாக அகற்றி விட லாம். இளைஞர்-இளைஞிகள் சிலருக்கு தங்கள் எதிர் பாலாரிடம் பேசவேண்டும் என்றால் உடல் நடுக்கம் கண்டுவிடும், அந்த தயக்கத்தையும் போக்கலாம். மன அழுத்தம், தாழ்வு மனப்பான்மை ஆகியவற்றை மனோ வசியத்தால் நீக்கிவிட முடியும். மனதில் எதிர்மறை யான எண்ணம் ஏற்பட்டால் அதை நீக்க நேர்மறையான எண்ணத்தை உள்ளே புகுத்த வேண்டும். அந்த நேர் மறை எண்ணத்தில் மனதின் கவனத்தை முழுவதுமாக திருப்ப எதிர்மறை எண்ணங்கள் சக்தியற்றுப் போகும். இதுவே மனோவசியத்தின் மூலம். இதற்கென முறை யான மனோவசியப் பயிற்சி பெற்றவர்கள் இருக்கிறார் கள், யோகா மையங்கள் இருக்கின்றன. அவர்களிடம் தகுந்த முறையில் மனதின் பாரத்தை நீக்கி மனதை விருப்பத்திற்கேற்ப மாற்றம்(ப்ரோகிராம்) செய்து கொள் ளலாம்.



சுய மனோவசியப் பயிற்சியும் உள்ளது. அதை நீங்கள் வீட்டிலேயே செய்து பலனை அடைய முடியும்.

- முதலில் உங்களை ஒரு அறையில் தனிமை படுத்திக் கொண்டு தங்களுக்கு வசதியான முறையில் அமர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

- பின் கண்களை மூடி, மூச்சை கவனத்தோடு நன்றாக இழுத்து விடவும். பிறரின் எண்ணங்களும் சத்தங்களும் கேட்காதபடி தங்களை சுற்றி வெள்ளை ஒளி அறை முழுவதும் பரவி இருப்பது போல கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள்.

- இப்படி ஒரு ஐய்து முறை செய்துவிட்டு பிறகு உங்கள் கவனத்தை 'ரிலாக்ஸ்' என்ற கட்டளையுடன் உச்சந்தலையிலிருந்து பாதம் வரை கொண்டு செல்ல வேண்டும். உச்சந்தலை, நெற்றி, புருவம் இப்படி உங்கள் கவனம் செல்லும் இடமெல்லாம் தசைகள் தளர்ந்து ஓர் அமைதி பரவுவதை உணர வேண்டும்.

- இப்போது உங்கள் மனக்கண் முன் ஓர் படிக்கட்டு தோன்றுகிறது. அதில் ஒன்று, இரண்டு

என்று எண்ணிக் கொண்டே இறங்குங்கள். இருபது எண்ணி முடிக்கும் போது படி முடி வடைகிறது. அங்கே ஏதோ மின்னுவது போல் தெரிகிறது. அதை தெளிவாக காண முன் னோக்கி செல்லுங்கள். அது ஓர் பெரிய முகம் பார்க்கும் கண்ணாடி. அது ஓர் அறையின் சுவர ளவு பெரிதாக இருக்கிறது.

- இப்போது உங்கள் குறிக்கோளை நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். ("நான் தைரியசாலி", "நான் அசைக்க முடியாத மனஉறுதி கொண்டவன்", "நான் சந்தோஷமாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் இருக்கிறேன்", "என் வேலை எனக்கு மிகவும் பிடித்திருக்கிறது", "நான் மிகவும் ஆரோக்கிய மாக இருக்கிறேன்" *என்று உங்கள் குறிக்கோள் எதுவாகவும் இருக்கலாம்.)*

- உங்கள் முன் இருக்கும் கண்ணாடியில் ஏதோ தோன்றுகிறது. அதில் ஒரு உருவம் தெரிகிறது. அதை உற்று கவனிக்கும் போது அது தாங்கள் தான் என்பது புலப்படுகிறது. அந்த பிம்பத்தில் தாங்கள் சந்தொஷமாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும்(குறிகோள்) இருக்கிறீர்கள். அது தங்கள் குறிக் கோள் நிறைவேற்றப்பட்ட உலகம். அந்த பிம் பம் உங்கள் குறிக்கோளின் பிம்பம் என்பதை உணர்ந்து அதை தொட்டவுடன் அந்த கண் ணாடியிலிருந்து ஏதோ ஒரு சக்தி தங்களை உள்ளே இழுக்கிறது. உங்கள் உடல் முழுவதும் சக்தியின் ஒளி பரவுகிறது. கடைசியில் அந்த ஒளி முற்றிலுமாக தங்களை குறிக்கோளின் பிம்பத்துக்குள் இழுத்துவிடுகிறது.

- இப்போது அங்கே கண்ணாடியும் இல்லை, பிம் பமும் இல்லை. இது உங்கள் உலகம். உங்

கள் குறிக்கோளின் முழுமையாக அங்கே தாங்கள் இருப்பதை உணருங்கள். சந்தோஷத்தின் ஒளி உங்களை ஊடுருவிவிட்டது. அந்த குறிக்கோள் நிறைவேறி விட்டதை தொடர்ந்து பல விசயங்களை சாதித்து மகிழ்ந்து அதனால் ஏற்படும் உணர்ச்சிகளை மனப்பூர்வமாக அனுபவியுங்கள். நீங்கள் வெற்றியாளர். நீங்கள் ஆரோக்கியமானவர். உங்கள் வாழ்க்கை மகிழ்ச்சியால் பிரகாசிப்பதை உணர்ந்து அனுபவியுங்கள்.

- பிறகு குறிக்கோளை உணர்ந்து அனுபவித்தவுடன் இருபதிலிருந்து ஒன்று வரை எண்ணி கண்களை மெதுவாக திறக்கவும்.

இந்த பயிற்ச்சியை தினமும் செய்ய வேண்டும். அதே போல் "நான் பயந்தாங்கொள்ளி அல்ல" என்று எண்ணாமல் "நான் தைரியசாலி" என்று எண்ண வேண்டும். முதல் வாக்கியத்தை கூறும் போது நாம் ஒன்றிலிருந்து மற்றொன்றாக மாற வேண்டும் என்று பொருள் படுகிறது. அதே போல் இரண்டாவது வாக்கியத்தில் மாற்றம் தேவையில்லை. நான் ஏற்கனவே தைரியம் உடையவன்தான் என்றாகிறது. இந்த பயிற்சியின் மூலம் மேல்மனம் அமைதியாகி மனசோர்வு, மனஅழுத்தம் ஆகியவை நீங்குகிறது. இந்த அமைதியில் ஆழ்மனதை தொடர்பு கொண்டு அங்கே நம் விருப்பத்திற்கேற்ப எண்ணங்களை விதைக்க முடிகிறது. அதுவே பின்னாளில் வளர்ந்து விருட்சமாகிறது.

தனிமையில் செய்யப்படும் சுய மனோவசியப் பயிற்சியை தொடர்ந்து செய்ய செய்ய கூட்டமான இடத்திலும் இதை தாங்கள் செய்ய தொடங்கலாம். வேலை பார்க்கும் இடத்தில் கிடைக்கும் நேரத்தில், மற்றும் பயணத்தின் போது கண்களை மூடி இந்த பயிற்சியை செய்யலாம்.

மனோவசியத்தின் ஆக்கப்பூர்வமான விசயங்களை இதுவரை பார்த்தோம். இப்போது பிறரால் நாம் எப்படி மனோவசியத்திற்கு உள்ளாகிறோம் என்று பார்ப்போம். மனோவசியத்திற்கு இவ்வளவு பயிற்சி முறைகள் இருக்கும்போது எளிதாக ஒருவர் நம்மை வசியம் செய்வது எளிதான காரியமா என தோன்றலாம். புத்தியால் பகுத்தறியாமல் நல்லதா கெட்டதா என்று ஆராயாமல் புத்தியை ஓரம் கட்டிவிட்டு கட்டளையின் உந்துதலால் செயலில் ஈடுபடுவதும் மனோவசியம் தானே?!



இந்த வெளி மனோவசியத்துக்கு பெரிதும் உதவுவது உணர்ச்சிகள் தான். உணர்ச்சியின் உச்சகட்ட நிலையில் புத்தி பேதலித்து விடுகிறது. மனம் அதன் போக்கில் செல்ல ஆரம்பிக்கிறது. கோபம்(Anger), பயம்(Fear), காதல்(Love), மகிழ்ச்சி(Happiness), பொறாமை(Jealousy), வெறுப்பு(Hate), காமம்(Lust), குற்ற உணர்ச்சி(Guilt) ஆகியவை ஒருவரை எளிதில் மனோவசியம் செய்யக் கூடிய உணர்ச்சி மனநிலைகள். நான் கீழே குறிப்பிட்டிருக்கும் உதாரணங்களில் நன்மையும் தீமையும் கலந்தே இருக்கின்றன. அவற்றை படிக்கும் போது மனிதன் அவனை அறியாமல் எப்படி வசியச் சுழலில் சிக்குகிறான் என்கிற தெளிவை ஏற்படுத்தும்.

ஒருவர் மனதில் பயத்தை தூண்டிவிட்டால், அந்த பயத்திலிருந்து தன்னை பாதுகாத்துக்கொள்ள என்ன கட்டளையிட்டாலும் சந்தேகமில்லாமல் செய்வர். சிலர்

இதை தனக்கு சாதகமாக பயன்படுத்திக் கொள்கின் றனர். பயத்தால் மனோவசியம் செய்யபட்டவர்கள் எந் தவித பரிகாரம் செய்ய சொன்னாலும் செய்வார்கள், "உங்களிடம் அழகு இல்லை, இந்த மாவை பூசினால் தான் நீங்கள் அழகு" என்று பீதியை கிளப்புகிறார்கள், "முடி கொட்டினால் உங்கள் அழகு போய்விடும், இதோ டைனோசார் காடுகளில் இருந்து கொண்டு வரப்பட்ட தைலம்" என்று ஒரு கூட்டம். இந்த உதாரணங்களை யார் மனதையும் புண்படுத்துவதற்காக நான் கூற வில்லை. முடிவெடுப்பதும், சுய விருப்பத்தோடு செய லில் ஈடுபடுவதும் அவரவர் விருப்பம். ஆனால், ஒருவ ரின் பயத்தை தனக்கு சாதகமாக எப்படி பயன்படுத்திக் கொள்கிறார்கள் என்ற தெளிவை ஏற்படுத்தவே இந்த எடுத்துக்காட்டுகளை குறிப்பிட்டுள்ளேன்.

காதல் வயப்படுபவர்கள் தங்கள் இணையை ராஜா/ ராணி போல பார்த்துக் கொள்கிறாகள். அவர்கள் சிறிது மனம் கலங்கினாலும் துடித்துப் போகிறாகள். ஜோடிகள் ஒருவருக்கொருவர் காதலால் வசியப்பட்டுக் கொள்வது ரசிக்கும்படியாக இருக்கிறது. புதிதாக மணம் புரிந்த தன் மகன் தன் மனைவிக்கு அதிகம் முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறான் என்று தாய்மார்கள் அலுத்துக்கொள்வ தும் நடந்து கொண்டு தான் இருக்கிறது. அதே காதல் தன் சுயலாபத்திற்காக ஓர் வசியக்கருவியாக மாறும் போது அபாயம் ஏற்படுகிறது. காதலில் ஈடுபடும் ஆண் கள், பெண்கள் பின் சுற்றுவதும் அவர்கள் கேட்பதை வாங்கிக் கொடுப்பதும், அவர்கள் இடும் கட்டளை தட் டாமல் நிறைவேற்றுவதும் மனோவசியம் தான். கள்ளக் காதலும் இதே ரகம் தான்.

அன்று சனிக்கிழமை. தன்னுடைய அரையாண்டு தேர்வு முடிவுகள் வந்துவிட்டன. மதிப்பெண் சற்று கம்மி தான். அவன் தன் தந்தையிடம் எப்படி சொல்வது என்று பயந்து கொண்டிருந்தான். மாலையில் வீட்டிற்கு வந்த தந்தை

யிடம் தேர்வு முடிவுகளை சொல்லப்போன மகனை தாய் தடுத்து நிறுத்தினாள். அவரின் முகத்தை பார்க்கும்படி சமிக்ஞை செய்தாள். அவனும் பார்த்தான். தந்தையின் முகம் களைப்பினால் வாடியிருந்தது. காலை அனைவரும் பேசி சிரித்துக் கொண்டு காலை உணவு சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்தனர். அப்பொழுது அவன் தாய் அவனுடைய தந்தையை பார்க்கும்படி மறுபடியும் சமிக்ஞை செய்தாள். அவர் முகம் கலகலப்புடன் புத்துணர்ச்சியாக இருந்தது. மகனுக்கு அவன் அம்மா என்ன சொல்ல வருகிறாள் என்பது புரிந்துவிட்டது. தன்னுடைய தேர்வு முடிவுகளை தந்தையிடம் சிறிது தயக்கத்துடன் கூறினான். தந்தையின் முகம் சற்று மாறுவது போல் தெரிந்தது. “அடுத்த பரீட்சைக்கு கவனமாக படி” என்று எச்சரித்துவிட்டு தந்தையின் பேச்சு வேறு பக்கம் திரும்பியது. ஒருவர் மகிழ்ச்சியான மனநிலையில் இருக்கும்போது இடியே விழுந்தாலும் அது அவரை பாதிக்காது. அதுவே அவர் கோபமான சலிப்புற்ற மனநிலையில் இருக்கும் போது ஒரு துரும்பு உரசினாலும் எரிந்து விழுவார்.

“கோபப்படும்போது வார்த்தையை வெளியே விடாதே;
மகிழ்ச்சியாக இருக்கும்போது வாக்குக் கொடுக்காதே;
இரண்டையும் பிறகு அள்ள முடியாது.”

என்று ஒரு பழமொழி உள்ளது. கோபமும் மகிழ்ச்சியும் உச்சகட்ட உணர்ச்சி நிலைகள். இந்த உணர்ச்சி நிலைகளை ஒருவரிடம் தூண்டிவிட்டால் எந்த ஒரு விசயத்தையும் சாதித்துக் கொள்ளலாம். இந்த உணர்ச்சிகளின் வசியத்தால் கட்டுண்டு செயலில் ஈடுபட்டு பின் மதி திரும்பிய பின்னர் அவர்கள் சொல்லும் காரணம், “நான் கொஞ்சம் உணர்ச்சிவசப் பட்டுட்டேன், என்னை மன்னிச்சுடுங்க!”. தனக்கு வேண்டாதவர்கள் ஏளனம்

செய்து கோபத்தை தூண்டுவதும் ஒரு வசிய முறை தான். வசியப்பட்டால் தனக்கு மதம் பிடிக்கிறது. இதை அறிந்து சிரித்துக் கொண்டே விலகிக் கொண்டால் வசி யப்படுத்துபவர்களுக்கு மதம் பிடிக்கிறது.

ஒருவரின் மீது பொறாமை ஏற்படும்போது அவர் கற் பனை தறி கெட்டு ஓடுகிறது. அந்த பொறாமையால் ஒருவர் தன்னை தானே தாழ்த்திக் கொள்கிறார் என் பதை அவர் அறிவதில்லை. “அவன் கார் வாங்கிட் டான், அவன் அப்படி இருக்கிறான்” என்று சொல்லும் போதே “நாம் இப்படி இருக்கிறோமே” என்ற தாழ்வு மனப்பான்மை ஏற்பட்டுவிடுகிறது. வெளிப் பொருளால் ஒருவன் தன் மதிப்பையும், சந்தோசத்தையும் நிர்ணயித் தால் அது என்றைக்கும் நிலைக்காது. நம் மக்கள் சந் தோசத்தையும் நிம்மதியையும் குழப்பிக் கொள்கிறாகள். இரண்டும் இருவேறு துருவங்கள். சந்தோசம் என்பது ஓர் உணர்ச்சி. அனைத்து உணர்ச்சிகளும் அசையாமல் நமக்கு அடியில் இருக்கும் போது மன நிம்மதி ஏற்படுகி றது.

காமத்தில் உழல்பருக்கு புத்தி முற்றிலுமாக மட்டுப் போகிறது. தான் என்ன செய்கிறோம் என்று தனக்கே தெரிவதில்லை. அது ஒரு போதை. மது அருந்துப வருக்கும் இவருக்கும் ஒரே மனநிலை தான். இந்த வகை போதையால், மனோவசியத்தால், உலகில் பல கொலைகளும் குரூரங்களும் நடப்பதை செய்திகளில் படித்துக் கொண்டு தானே இருக்கிறோம்.

அடுத்ததாக குற்ற உணர்ச்சியால் செய்யப்படும் வசி யம். “மதங்கள் வகுத்திருக்கும் எல்லைகளை மீறி னால் நீ பாவம் செய்தவனாவாய். வா! வந்து உடனே அதற்கு பிராயச்சித்ததை தேடிக்கொள். மண்டியிட்டு அழு, காணிக்கை செலுத்து, உன் உடம்பை நீயே துன்பு றுத்திக் கொள். இல்லையென்றால் இறைவன் உன்னை மன்னிக்கமாட்டார்.” என்று மக்கள் கொத்து கொத்தாக

வசியம் செய்யப்படுகிறார்கள். இறைவனாக துதிக்கப்படுகிற நம் முன்னோர்கள் போதித்த அறிவை தூக்கி எறிந்துவிட்டு அவர்களின் பெயரில் வன்முறையில் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருக்கிறோம்.

“அப்படியென்றால் அதை கற்றுத் தாருங்கள்.”

“அது எப்படி முடியும்?”

“ஏன்?”

“அதை உனக்கு கற்று தந்தால் நீ எனக்கு அடிமையாக இருக்க மாட்டாயே? நீ என்னை எதிர்த்து பேச ஆரம்பித்துவிடுவாய்? சரி! சரி! போய் நீ என்னிடம் கேள்வி கேட்ட பாவத்துக்கு கண்களை மூடிக் கொண்டு பரிகாரம் செய்.”

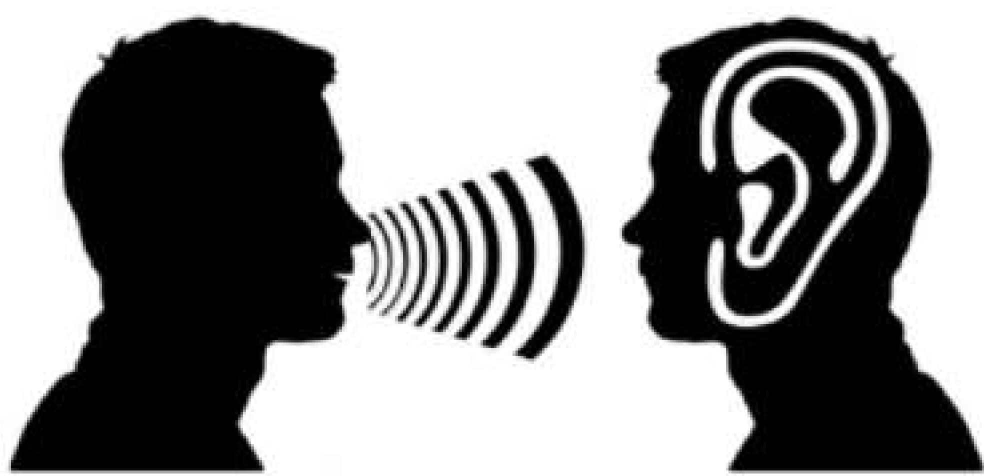
விவேகானந்தர் கூறுகிறார்,

“கோயிலில் பிறப்பது நல்லது; ஆனால் கோயிலிலேயே சர்ச்சிலேயே இறப்பவனின் நிலை இழிவானது.”

இப்படித்தான் உலகம் சென்று கொண்டிருக்கிறது. நம்முடைய நரகத்தை நாமே இங்கு உருவாக்கிக் கொண்டிருக்கிறோம் என்பது மறுக்க முடியாத உண்மை. மதங்களின் பெயரால் குற்ற உணர்ச்சியை தூண்டி தன் சுய லாபத்துக்காக மக்களை வசியம் செய்து கொண்டு தான் இருக்கிறார்கள். இறைவனின் பெயரைச் சொல்லி பணம் சம்பாதிக்கும் சாமியார்கள் என்று சொல்லிக் கொள்ளும் ஆசாமிகளும் நம் கண் முன்னே ராஜாவாக வாழ்ந்து கொண்டிருப்பதை பார்த்துக் கொண்டு தானே இருக்கிறோம்.

பெண்கள் இந்த வகை வசியத்தை ஆண்களிடம் பல நேரங்களில் பிரயோகிக்கிறார்கள். ஆண்கள் தவறே செய்யதபோதும் அவர்கள் தான் இப்படி நடந்தற்கு கார

ணம் என்று பழி ஏற்க வைப்பதும் பெண்களின் தனித்தி றமையே. அவன் சற்று சத்தத்தை உயர்த்தி பேசும்போது அவள் உடனே அழுதுவிடுகிறாள். இருந்தாலும் நான் அப்படி பேசியிருக்கக் கூடாது என்கிற குற்ற உணர்ச் சியால் அவளிடம் மன்னிப்பு கேட்கிறான். இந்த குற்ற உணர்ச்சி வசியம் பெண்களின் மிகச் சிறந்த ஆயுதம் என்று சொன்னால் மிகையாகாது.



பிறகு, விளம்பரங்களால் செய்யப்படும் வசியம். "விளம் பரங்களால் வசியம் செய்யப்படுகிறோமா? இதெல்லாம் நம்புகிற மாதிரியாகவா இருக்கிறது" என்று தாங்கள் நினைக்கலாம். நான் ஆராய்ந்து அறிந்து கொண்ட உண்மையை தங்களிடம் பகிர்வது என் கடமை. அதை ஏற்றுக் கொள்வதும் ஏற்றுக் கொள்ளாததும் தங்களு டைய விருப்பம்.

இந்த காலத்தில் வியாபார நோக்கத்திற்கும் மக்களிடம் ஒரு நல்ல விசயத்தை கொண்டு போய் சேர்ப்பதற்க் கும் விளம்பரங்கள் பெரிதும் உதவுகின்றன. விளம்ப ரம் என்றால் என்ன? ஒரு பொருளையோ ஒரு செய் தியையோ மக்களிடம் பரப்புவது. சரி! மக்களிடம் அந்த குறிப்பிட்ட பொருளைப் பற்றிய செய்தி போய் சேர்ந்து விட்டது. அதோடு வேலை முடிந்துவிட்டதா? கண்டிப் பாக இல்லை. ஏற்கனவே வேறு ஒரு பொருளை உப யோகித்துக் கொண்டிருக்கும் ஒருவரை தன்னுடைய பொருளை வாங்க வைக்க வேண்டும். அப்படியென்

றால் அந்த பொருளை சலுகை விலையில் விற்போம். வியாபாரம் சூடு பிடிக்கிறது. "புதிதாக ஒரு பொருள் வந்திருக்கிறதாமே, அதுவும் மிகக் கம்மியான விலையில். அதை கொடுங்கள்" என்று மக்கள், தாங்கள் விளம்பரத்தில் பார்த்த பொருளை கடைகளில் கேட்டு வாங்குகிறார்கள். அதற்கென்று காலம் முழுவதும் சலுகையிலேயே வியாபாரம் பண்ண முடியுமா? சலுகை முடிந்து விட்டது என்று அறிவிக்கப் படுகிறது. இங்கு தான் வியாபார உலகம் மக்களின் மனோநிலையை நன்று தெரிந்து வைத்திருக்கிறது.

இப்போது அந்த பொருளின் விற்பனை குறைந்துவிடுமே என்று தாங்கள் நினைத்தால் அது முற்றிலும் தவறு. சலுகையில் அறிமுகமான அந்த பொருளை பயன்படுத்தி பழக்கமாகிப் போன மக்கள் வேறு பொருளுக்கு மாறுவதை பற்றி சிறிதும் யோசிப்பதில்லை. அதன் வாடிக்கையாளர் ஆகிவிடுகிறார்கள். அது பழக்கமாகிப் போய்விடுகிறது. பழக்கத்தை மாற்றுவது எவ்வளவு கஷ்டம் என்று சென்ற பக்கங்களில் பார்த்தோம் அல்லவா?

முதலில் ஆயிரம் ரூபாய் மதிப்புள்ள பொருள் ஐநூறு ரூபாய்க்கு சலுகையில் விற்கப்படுகிறது என்று கூறியதால் தான் "அப்படி என்ன அதில் இருக்கிறது. விலையும் கம்மி தானே. வாங்கி உபயோகித்து பார்ப்போம்" என்ற ஆவலில் மக்களும் அதை வாங்குகிறார்கள். சலுகை என்றாலே கண்களை மூடிக்கொண்டு 'இது தனக்கு தேவைதானா?' என்று கூட யோசிக்காமல் செலவு செய்யும் பலர் நம்மிடையே இருக்கத்தான் செய்கிறாகள். அதை வாங்கிவிட்டு பிறரிடம் "இதை சலுகை விலையில் வாங்கினேன் தெரியுமா?" என்று பந்தா செய்து கொள்கிறார்கள். சலுகை என்ற பெயரில் ஒருவனின் ஆசை தூண்டப்படுகிறது. ஆசை என்னும் உணர்ச்சி எழுந்து விட்டால் புத்தி எவ்வளவு தான் அறிவுரை சொன்னாலும் அது மனதிற்கு எட்டுவதில்லை. சலுகை

யின் பின்னால் இருக்கும் ரகசியம் அந்த பொருளை விற்பவருக்கு மட்டுமே தெரியும்.

அந்த காலத்தில் சுவரொட்டிகளிலும் காகிதத் தாள்களிலும் விளம்பரங்கள் செய்யப்பட்டன. எப்போது தொலைக்காட்சி(டிவி) வந்ததோ அன்று முதல் விளம்பர உலகமே மாறிப் போனது. தொலைக்காட்சிப் பெட்டிக்குள் மனிதர்கள் ஆடுகிறார்கள் பாடுகிறார்கள். அதை பார்க்கும் போது நாம் அதற்குள்ளே இருப்பது போல் உணர்கிறோம். நம் புலன்கள் அனைத்தும் அந்த காட்சியிலே லயித்து விடுகிறது. இதை விளம்பரம் தயாரிப்போர் நன்கு பயன்படுத்திக் கொள்கின்றனர். தாங்கள் தொலைக்காட்சியில் விளம்பரங்கள் பார்க்கும் போது இந்த விசயங்களை கவனியுங்கள்,

1. விளம்பரத்தில் வருபவர்கள் முகத்தில் அப்படி ஒரு மகிழ்ச்சி நிரம்பி வழியும். என்னுடைய மகிழ்ச்சிக்கு காரணம் இந்த பொருள் தான் என்று பல்லை இளிப்பார்கள்(பெர்ஃப்யூமுக்கும் ஆண்மைக்கும் என்னங்க சம்பந்தம்!!!).

2. விளம்பரங்கள் முக்கியமாக நடிகர்-நடிகைகளைக் கொண்டே செய்யப்படுகின்றன. நடிகர்-நடிகைகளை கடவுளாக பாவிக்கும் சமூகத்தை விளம்பரங்கள் பயன்படுத்திக் கொள்கின்றன(கடவுள் சொன்னா கேட்போமா இல்லையா?!).

3. இசையோடு புகுத்தப்படும் பொருளின் செய்திகள் மனதில் எளிதாக பதிந்துவிடுகின்றன. இப்போது வரும் விளம்பரங்கள் சினிமா பாடல் போல் இருப்பதன் காரணம் இதுவே.

4. விளம்பரங்கள் திரும்ப திரும்ப திரும்ப திரும்ப ஒளிபரப்பபட்டுக் கொண்டே இருக்கின்றன.

ஏன்? படிப்பது மனதில் பதியவில்லை என்றால் திரும்பத் திரும்ப படி என்கிறோம். அதே தான் இங்கேயும். பழக்கப்படுத்துதல்(Familiarization) இங்கு கையாளப்படுகிறது. நாம் புதிதான ஒரு விசயத்தை சந்தேகப்படுவோம். கவனமாக கையாளுவோம். ஆனால் ஒன்று பழக்கமாகிப் போய்விட்டால் நம்முடைய தற்காப்பை சிறிது தளர்த்தி விடுவோம் அல்லவா? 'என்னை பார்த்த உடனே பிடிக்காது. பார்க்க பார்க்கத் தான் பிடிக்கும்' என்ற நடிகர்களின் வசனமும் இங்கு பொருந்தும்.

5. முக்கால்வாசி விளம்பரங்கள் தாய்மார்களையும் இளம்பெண்களையும் குறிவைத்தே வருகின்றன(வீட்டின் நிதி அமைச்சர் பெண்கள் தானே).

இந்த காலத்தில் மக்களின் வாழ்க்கை முறையை ஊடகத்திற்கு பின்னால் நின்று கொண்டு சில மனிதர்கள் நிர்ணயித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். மனிதர்கள் எப்படி பல வகையான மனோவசியங்களுக்கு ஆளாகிறார்கள் என்று இப்போது தங்களுக்கு புரிந்திருக்கும் என்று நினைக்கிறேன். நீங்கள் விழிப்புணர்வுடன் உணர்ச்சிவசப்படாமல் எந்த ஒரு விசயத்தையும் எதிர்கொண்டால் பிறரின் வசிய வலையில் விழாமல் வாழ்க்கைப் படகை நிம்மதியுடன் செலுத்திக் கொண்டு செல்லலாம்.

<u>அதிகாரச் சுருக்கம்</u>

1. மனோவசியத்தால் நம் மனதை எந்த ஒரு கட்டளைக்கும் அடி பணிய வைக்க முடியும். மனோவசியம் என்பது நம் ஆழ்மனதோடு தொடர்பு கொள்ளும் ஓர் முறை.

2. ஆழ்மனதிற்கு எது சரி எது தவறு என்று எதையும் பிரித்து பார்க்க தெரியாது. நாம் இடும் கட்டளையை அப்படியே உள்வாங்கிக் கொண்டு செயல்படும்.

3. மனோவசியத்தால் உடலில் ஏற்படும் சில உபாதைகளை கூட குணப்படுத்தலாம். மனோவசியத்தை கற்றுத் தர பயிற்சியாளர்களும் யோகா மையங்களும் இருக்கின்றன.

4. மனோவசியத்தில் ஒரு வகை தான் உணர்ச்சி வசியம் என்பது. இது ஒருவரின் உணர்ச்சியை தட்டி எழுப்பி அவரை கட்டளையிட்டு இயங்க வைப்பது.

5. கோபம், வெறுப்பு, மகிழ்ச்சி, பொறாமை, காதல், காமம், பயம், குற்ற உணர்ச்சி ஆகியவை புத்தியை பேதலிக்க வைக்கும் உணர்ச்சி நிலைகள். விழிப்புணர்வு இல்லாமல் உணர்ச்சியால் மட்டும் இயங்குபவனின் நிலையும் வண்டியை கண்களில் தூக்கத்தோடு ஓட்டுபவனின் நிலையும் ஒன்றுதான் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

6. ஊடகங்களாலும் விளம்பரங்களாலும் மனிதர்கள் மனோவசியப்படுத்தப் படுகிறார்கள். சலுகைகள், இது தான் மகிழ்ச்சிக்கும் அழகுக்கும் காரணம் என்கிற பிம்பத்தை ஏற்படுத்துவது, இசையோடு மனதில் வேண்டும் செய்தியை புகுத்துவது போன்றவை இவற்றில் அடங்கும்.

மன ஒருமைப்பாடு

அன்று அந்த நகரத்தின் அரசன் தனியாக வேட்டைக்கு சென்றிருந்தான். அதிகாலையிலிருந்து மதியம்வரை காடு முழுவதும் அலைந்துவிட்டான். ஒரு வேட்டைகூட கண்ணில் அகப்படவில்லை. களைப்பு மிகுந்தது. தான் கொண்டு வந்த தண்ணீரும் தீர்ந்துவிட்டது. இன்னும் சற்று உள்ளே சென்று பார்ப்போம் என்று முன்னேறிச் சென்றான்.

சூரியன் உச்சிக்கு சென்று அந்த காட்டையும் சேர்த்து அவனையும் சுட்டெரித்துக் கொண்டிருந்த்தது. சிறிது தூரம் சென்றதும் இறைவன் அருளிய வரப்பிரசாதம் போல ஒரு நீரோடை அவன் கண்முன் தென்பட்டது. ஓடிப் போய் ஓடையின் முன் மண்டியிட்டு தன் தலையை ஓடையின் ஆழம்வரை நீரில் அமிழ்த்தினான். தன் தாகம் தீரும்வரை 'மடக் மடக்' என்று தண்ணீரை குடித் தான். தாகம் தீர்ந்ததோடு அவன் மனமும் குளிர்ந்து போனது.

'இது போதும்' என்று அவன் நிமிர்ந்தபோது அந்த அதி சயம் அவன் கண் முன்னே நிகழ்ந்தது. அந்த அரசனின் எதிர்புறத்தில் அடர்ந்த காடு நிறைவடைந்து ஒரு பரந்த வெளி காணப்பட்டது. தாகத்தால் களைப்புற்றிருந்த தால் அவன் அதை கவனிக்கவில்லை. இப்போது தாகம் கலைந்ததால் அந்த பரந்த வெளி அவன் கண்திரையில் விரிந்தது.



அங்கே ஒரு குடில் இருந்தது. அந்த குடிலின் வெளியே இரண்டு முயல் குட்டிகள் துள்ளிக் குதித்து விளை யாடிக் கொண்டிருந்தன. திடீரென்று வானத்தை கிழித் துக் கொண்டு ஒரு பருந்து வந்து ஒரு முயல் குட் டியை காலால் கவ்விக் கொண்டு வானத்தில் பாய்ந்தது. இதை சற்றும் எதிர்பாராத முயல்குட்டி கத்தி கூச்சலிட் டது. இதை கண்ட அரசன் தன்னுடைய வில் அம்பைக் கொண்டு அந்த அப்பாவி முயல்குட்டியை பருந்தின் பிடியிலிருந்து விடுவிக்க தயாரானான். அப்போது அந்த குடிலிலிருந்து ஒரு பாலகன் வெளியே ஓடி வந்தான். அவன் அந்த பருந்தையே உற்று பார்த்துக் கொண் டிருந்தான். சில நொடிகளில் பருந்து வானத்திலிருந்து கீழே விழுந்தது. முயல் குட்டி பாலகனிடம் வந்து ஒட்டிக் கொண்டது. அவன் அந்த முயல் குட்டியை கையில் தூக் கிக் கொண்டு மறுபடியும் குடிலுக்குள் சென்றுவிட்டான். இவை அனைத்தும் ஒரு சில நொடிகளில் நடந்துவிட் டன.

இதைக் கண்ட அரசனுக்கு ஒரே வியப்பாகிப் போய்விட் டது. அங்கே சற்று முன் நடந்தை அவன் மனம் ஏற்க மறுத்தது. பிரமை என்றது. அதை அந்த குடிலுக்கே சென்று தெரிந்து கொள்ளலாம் என்று குடிலை நோக்கி நடந்தான். குடிலின் முன் நின்று கொண்டு “எவரா வது இருக்கிறீர்களா?” என்று கேட்டான். ஒரு பாலகன் வெளியே வந்தான். அவனிடம் தான் சற்று முன் கண்ட

காட்சியை பற்றி கூறினான். பாலகனும் அதை ஆமோதித்தான். தான் பார்த்தது பிரமையல்ல என்று அரசன் திருப்தி அடைந்தான். "உன்னால் அந்த பருந்தை எப்படி பார்வையாலேயே வீழ்த்த முடிந்தது?" என்று வினவினான். அது தன் தந்தை தனக்கு கற்று கொடுத்தது என்றும் ஆபத்தான சூழ்நிலைகளில் மட்டுமே அதை பிரயோகிக்க வேண்டுமென்றும் இதைப் பற்றி பிறரிடம் பேசக்கூடாது என்றும் தன் தந்தை கூறியுள்ளதாக பாலகன் கூறினான். "உன் தந்தை எங்கே?" என்று அரசன் கேட்டான். "இந்த காட்டின் மறு புறத்தில் உள்ள சிவன் கோவிலுக்கு சென்றிருக்கிறார். வர நேரமாகும்." என்றான் பாலகன். "அப்படியென்றால் நான் அவர் வரும் வரை காத்திருக்கிறேன்" என்று கூறிவிட்டு குடிலின் நிழலில் அமர்ந்தான் அரசன். அவர் பெயர் காலகண்டர் என்றும் அவர் பெரிய சிவ பக்தர் என்பதையும் பிறகு பாலகனிடம் பேச்சு கொடுத்து அறிந்து கொண்டான்.

சில மணி நேரம் கழித்து பாலகனின் தந்தை குடிலுக்கு வந்தார். அவரிடம் நடந்தவை அனைத்தையும் அரசனும் பாலகனும் விவரித்தார்கள். அரசன் தன்னை சிஷ்யனாக ஏற்றுக் கொண்டு தனக்கு அந்த வித்தையை கற்றுக் கொடுக்கும்படி காலகண்டரிடம் கேட்டுக் கொண்டான். பாலகனின் தந்தை அவனை உற்று கவனித்தார். அவன் மனம் ஆச்சரியத்திலும் பூரிப்பிலும் அலைமோதி கொண்டிருந்ததை கண்டார். "ஒரு லட்சியத்தை நிறைவேற்ற வேண்டுமென்றால் லட்சியத்தில் மனம் செல்லக்கூடாது. அதை நிறைவேற்ற செய்யப்படும் செயல்களில் தான் மனம் செல்ல வேண்டும். ஒரு கோட்டை கட்ட வேண்டும் என்கிற லட்சியத்தில் மனம் சென்றால் எந்த ஒரு பயனும் இல்லை. அதற்கு தேவையான செயலில் இறங்கினால் தான் லட்சியம் நிறைவேறும். லட்சியம் செயல்களின் பிறப்பிடம். அது ஓர் தூண்டுகோல் மட்டுமே. உன் மனம் இந்த வித்தையின்

வியப்பிலேயே லயித்திருந்தால் இந்த வித்தையை நீ கற்றுக் கொள்ள முடியாது. ஒன்றை அடைவதற்கு மகிழ்ச்சியும் பூரிப்பும் அடைந்தால் அதை இழக்கும் போது துன்பத்தையும் சோகத்தையும் அனுபவிக்க வேண்டும் என்பது இயற்கை. எப்பொழுது உன் மனம் தன்நிலைக்கு வருகிறதோ, எப்பொழுது உன் மனம் அடங்குகிறதோ அப்போது என்னை அந்த மலை அடிவாரத்தில் வந்து பார்" என்று அரசனிடம் கூறி அனுப்பினார்.

நாட்கள் வாரங்களாயின. வாரங்கள் மாதங்கள் ஆயின. அன்று காட்டில் நடந்த சம்பவத்தை நினைத்துப் பார்க்கும் போதெல்லாம் அரசனின் மனம் பூரித்துப்போனது. "எப்படி ஒரு பாலகன், பார்வையினாலேயே ஒரு பறவையை வீழ்த்த முடியும்?!" என்று நினைக்கும்போதெல்லாம் அவன் உணர்ச்சி பொங்கியது. இப்படியே ஒரு வருடம் சென்று விட்டது. ஒரு நாள் வேட்டைக்கு செல்வது பற்றி அரசவையில் பேச்சு எழுந்தது. வேட்டை என்றவுடன் அந்த பாலகனும் ஒரு வருடத்துக்கு முன் அவன் கண்ட காட்சியும் ஞாபகத்துக்கு வந்தது. ஆனால், அவன் மனதில் எந்தவித பூரிப்பும் ஆச்சரியமும் எழவில்லை. அந்த எண்ணம் எழுந்த வேகத்தில் மறைந்து போனது. அன்று இரவு நாளை அந்த பாலகனின் தந்தை கூறிய படி அவரை மலை அடிவாரத்தில் சென்று பார்க்க வேண்டும் என்று அரசன் முடிவு செய்து கொண்டான். 'ஒரு வருடம் ஓடிவிட்டது. அவர்கள் அங்கு இருப்பார்களோ இல்லையோ, வித்தையை கற்றுக் கொள்ள முடியுமோ என்னமோ?' என்கிற எண்ணம் அவனுள் எழவில்லை. அவன் மனம் நடுநிலையில் இருந்தது. அங்கே ஏற்றமும் இல்லை, தாழ்வும் இல்லை.

அடுத்த நாள் காலகண்டரை மலை அடிவாரத்தில் அரசன் சந்தித்தான். "உனக்கு வித்தையை இப்போது கற்றுத் தரலாமா?" என்று அவர் கேட்டார். "வித்தையை கற்றுக் கொள்ளத் தான் நான் இங்கு வந்திருக்கிறேன்.

அதை கற்பிப்பதும் கற்பிக்க மறுப்பதும் குருவாகிய தங்கள் விருப்பம்" என்றான் அரசன். ஒரு வருடத்திற்கு முன் 'எனக்கு இந்த வித்தையை கற்றுத் தாருங்கள்' என்று கூறியவன் இப்போது 'தங்கள் விருப்பம்' என்கிறான் என்பதை காலகண்டர் அறிந்து கொண்டார். அவன் மனம் இப்போது தன்நிலையில் இருப்பதை உணர்ந்து "பயிற்சியின் முதல் கட்டத்தை நீ தாண்டிவிட்டாய். உனக்கு வித்தையை கற்றுத்தர முடிவு செய்துள்ளேன். ஓர் அமைதியான ஆள் அரவமற்ற இடத்தில் கண்களை மூடிக் கொண்டு அமர்ந்து கொள். உள்ளே உள்ள இருளை கவனித்துக் கொண்டிரு. இதை தினமும் நேரம் தவறாமல் செய்து கொண்டிரு" என்றார் பாலகனின் தந்தை.

அரசனும் அவரிடம் விடை பெற்றுச் சென்றான். அவர் சொன்னபடி அதிகாலையில் அமைதியான அறையில் கண்களை மூடி அமர்ந்து கொண்டான். இருளை கவனிக்க ஆரம்பித்தான். ஆனால் அவனால் ஒரு நிமிடம் கூட அந்த இருளில் ஆழ்ந்திருக்க முடியவில்லை. பல எண்ணங்கள் அவனுக்குள் முட்டி மோதி அவனை அலைக்கழித்தன. ஒவ்வொரு நாளும் அவ்வாறே சென்றது. அன்று ஒருநாள் காலகண்டர் அரசனைக் காண அரவைக்கு வந்தார். "உன்னுடைய பயிற்சி எப்படி போய் கொண்டிருக்கிறது என்று விசாரித்துவிட்டு போகலாம் என்று வந்தேன்" என்றார். அரசன் தான் அமைதியாக அமரும் போது எண்ணங்கள் மனதை ஆக்கிரமித்துக் கொள்வதை பற்றி அவரிடம் கூறினான்.

"நாளை அதிகாலை என் குடிலுக்கு வந்து உன் பயிற்சியை செய், உன் மனதில் ஏற்படும் எண்ணங்களுக்கு என்னிடம் ஒரு தீர்வு இருக்கிறது" என்று கூறிவிட்டு சென்றார். அரசனும் அவ்வாறே அவரை காண அதிகாலையில் அவர் குடிலுக்கு சென்றான். அவர் அவனை அழைத்து ஒரு இருக்கையில் அமர வைத்தார். பயிற்சி தொடங்கியது. அரசன் கண்களை மூடி சிறிது நேரம்

அமைதியாக இருந்தான். பிறகு படாரென்று கண்களை திறந்தான். காலகண்டர் நிலைமையை புரிந்து கொண்டார். அரசன் தன் அருகில் வைத்திருந்த உரையில் உள்ள வாளை எடுத்து கையில் ஏந்திக் கொண்டார். "அரசனே! மறுபடியும் ஒரு முறை முயன்று பார்! இந்த முறை உன் மனதில் எண்ணங்கள் தோன்றி கவனம் சிதறினால் என்னிடம் கூறு. எண்ணங்களால் அலைகழிக்கப்படுகிறவன் உயிரோடு இருந்து என்ன பயன்!" என்று கணத்த குரலில் அரற்றினார்.

அரசனுக்கு பகீரென்றது. ஒரு நாட்டின் அரசன் என்று கூட பார்க்காமல் என்னை கொன்றுவிடுவதாக பேசுகிறாரே! ஒரு வேளை இவர் விளையாடுகிறாரோ என்று பார்த்தால் காலகண்டரின் முகம் சிவந்து போய் எள்ளும் கொள்ளும் வெடித்துக் கொண்டிருந்தது. இதற்கு முன் அமைதியாக பேசிக்கொண்டிருந்த காலகண்டரின் முகத்தில் கோபக் கணல் வீசுவதை அரசன் சற்றும் எதிர்பார்க்கவில்லை. இவரை நாடி வந்தது வம்பாக போய்விட்டதே! இருந்தாலும் இவருக்கு இவ்வளவு கோபம் கூடாது என்று நினைத்துவிட்டு கண்களை மூடினான். உள்ளுக்குள் இருள் பரவியது. ஒரு மணி நேரம் ஆனது. பின்பு இரண்டு, மூன்று, நான்கு என்று நேரம் ஓடிக் கொண்டிருந்தது. அரசன் கண்களை திறக்கவில்லை. அவன் மனம் எங்கோ லயித்துப்போனதை குரு உணர்ந்தார்.

சூரியன் உச்சிக்கு நகர்ந்து கொண்டிருக்கும்போது அரசன் கண்களை திறந்தான். அவன் இதற்கு முன் இப்படி ஒரு அமைதியை, நிதானத்தை தன்னுள் உணர்ந்ததே இல்லை. அரசனின் முன் மௌனமாக அமர்ந்திருந்த தன் குருவின் கால்களை பற்றினான். "எண்ணங்கள் தோன்றியதா?" என்று காலகண்டர் புன்னகையுடன் கேட்டார். "குருவே! தாங்கள் கூறியபடி கண்களை மூடி இருளை கவனித்தேன். தாங்கள் கையில் ஏந்தியிருந்த

வாள் தெரிந்தது. என் உயிர் இந்த வாளினால் தான் பிரியப்போகிறது என்று அதுவே உள்ளே நிலைத்து நின்று விட்டது. என் மனம் அதிலேயே லயித்துப் போனதால் வேறு எண்ணங்களுக்கு என் கவனம் செல்லவில்லை” என்றான் அரசன்.

“சரியாகச் சொன்னாய்! எல்லாவித எண்ணங்களும் எங்கும் இருந்து கொண்டே தான் இருக்கிறது. எண்ணங்கள் தோன்றுவதும் இல்லை. அழிவதும் இல்லை. நாம் நம் மனதை எந்த எண்ணத்தில் குவிக்கிறோம் என்பது மட்டுமே ஒன்றை இருப்பது போலவும் அந்த எண்ணம் இல்லாதபோது அது மறைந்துவிட்டது போலவும் தோன்றுகிறது. கவனமே ஒருவனின் மூல சக்தி. சூரியக் கதிர்கள் இலைகளில் படர்ந்திருக்கும் நீரினால் குவிக்கப்படும் போது அது நெருப்பாகி காட்டையே அழிக்கும் சக்தி பெறுகிறது.

ஜப மந்திரங்கள் சக்தியாக உருவெடுப்பதும் இவ்வழியே. மந்திரங்களின் மூலத்தை, அதன் அர்த்தத்தை அறிந்து ஓதுபவன் அதனுடைய பலனை பெறுகிறான். கடமைக்கென்று ஓதுபவனுக்கு மந்திரங்கள் பலிப்பதில்லை. பிரார்த்தனைகள் நிறைவேறுவதும் நினைப்பது நடப்பதும் ஒருவனின் கவனக் குவிப்பின் சக்தியே. இதை பலர் அறிந்தும் அறியாமலும் செய்து பலனை அனுபவித்துக் கொண்டு தான் இருக்கின்றனர். கவனம் சிதறும்போது சக்தியும் பல திசைகளில் சிதறி விடுகிறது. ஆனால் கவனம் ஒரு புள்ளியில் முற்றிலுமாக குவிக்கபடும் போது அங்கே சக்தி வளர்கிறது. அங்கே சக்தி திடப்படுகிறது. இது பக்குவப்படாத மனங்களுக்கு ஆச்சரிமாக தோன்றலாம். நீ என் பாலகன் பருந்தை வீழ்த்தியதை கண்டு வியந்ததைப் போல. ஆனால் சக்தியின் இயக்கத்தை பற்றி அறிந்தவனுக்கு இது ஒரு விஷயமே இல்லை. மனதை தன்நிலையில் நிறுத்தி இரண்டு புருவங்களுக்கு மத்தியில் கவனத்தை குவிப்பவன் பேரானந்தத்தை

உணர்வான்." என்று காலகண்டர் அரசனுக்கு போதித்து அவனை தெளிவடையச் செய்தார்.

தியானம்

இந்த உலகத்தில் மனிதர்கள் மனச் சோர்வால், பல சூழ்நிலைகளில் சிக்குண்டு சக்தியிழந்து திரிகிறார்கள். உடம்பில் சிறு ஒவ்வாமை ஏற்பட்டால் கூட உடனே தக்க பயிற்சி பெற்ற ஒருவரை(மருத்துவர்) அணுகி உடம்பை சரி செய்து கொள்கிறார்கள். ஆனால் மனதில் பாதிப்பு ஏற்பட்டால் அதை வெளியே சொல்லவும் பிறரிடம் ஆலோசனை பெறவும் தயங்குகிறார்கள். அப்படி சொன் னால் தன்னை மன நலம் சரியில்லாதவன், பைத்தியம் என்று ஓரம்கட்டி விடுவார்களோ என்கிற பயம் தான் இதற்கு காரணமாக இருக்கிறது. இந்த பயம் மேலும் மனப் பதட்டத்தை ஏற்படுத்துகிறது. அனைத்தும் எண் ணங்களின் குவியல் தான்.

கிடைப்பதை கொண்டு நிம்மதியாக வாழ்ந்தால் போதும் என்கிற எண்ணம் நம்மிடத்தில் இல்லை. எவ்வளவு சம் பாதித்தாலும் மனம் அதை ஏற்க மறுக்கிறது. தேவைக ளும் அதிகரித்துக் கொண்டே போகிறது. இப்படி இருக் கும் பட்சத்தில் மனம் எப்படி அமைதி பெறும். தன் உடம்பை தானே கிள்ளிக் கொண்டு, ‘ஐயோ! எனக்கு இங்கு வலிக்கிறதே!’ என்று கூறுவது போல் அல்லவா இருக்கிறது.



முதலில் மனம் என்றால் என்ன? நம் உடலின் ஐம்பு லன்களால் ஏற்பட்ட பதிவுகளின் குவியலை மனம் என் கிறோம். இது என்னுடைய மனம், இது என்னுடைய உடம்பு என்று கூறும்போதே அங்கு ஒரு பிரிவு ஏற்பட்டு விடுகிறது. உடம்பு, மனம், நீங்கள், அனைத்தும் வேறு வேறு என்றாகிவிடுகிறது. ஒரு திரைப்படம் பார்க்கும் போது திரையில் வரும் கதாபாத்திரங்களோடு ஒன்றிவி டுகிறோம். அங்கு வலித்தால் இங்கும் வலிக்கிறது. அங்கு பயந்தால் இங்கும் பயம் ஏற்படுகிறது. அது போலவே நாம் நம் உடலோடும் மனதோடும் ஒன்றிவிடுகிறோம். உடல் என்கிற கதாபாத்திரம் 'நான்' என்கிற எண்ணம் இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும் அது உலக நாடகத்தில் நடித்து முடித்துவிட்டு வெளியேறி விடும். உடல், எப்படிப் பட்ட சமூகச்சூழலில் வளர்கிறதோ அதை பொருத்தே மனமும் இருக்கிறது.

இந்த உடல் மற்றும் மனதிலிருந்து உங்களை பிரித்தெ டுப்பதே தியானம். துன்பங்கள் அனைத்தும் உடலாலும் மனதாலும் தான் ஏற்படுகிறது. ஆனால் இந்த இரண்டி லிருந்து தான் வேறு என்று பிரித்து உணர்பனை எந்த துன்பமும் அண்ட முடியாது. இந்த உண்மையை அறியும் முறையே தியானம். கண்களை மூடி சமாதியாக அம ரும்போது நான் இந்த உடலல்ல என்ற உணர்வு ஏற்ப டுகிறது. பிறகு உள்ளுக்குள், நாம் வெளியே சேகரித்த

பதிவுகள் எண்ணங்களாக கிளம்பும்போது இது மனதின் வெளிப்பாடு என்று உணர முடிகிறது. இந்த இரண்டை யும் விலக்கிவிட்டு பார்க்கும்போது அங்கே துன்பமும் இல்லை, கவலையும் இல்லை.

உண்மையை அறிதலே தியானம். உண்மையை உணர் தலே தியானம். இந்த உணர்தல், இந்த விழிப் புணர்வு எப்போது ஒருவனிடம் நிலைப்பெறுகிறதோ அவன் துன்பத்திலிருந்து முற்றிலும் விடைபெறுகிறான். அவனை நெருப்பினால் சுட்டாலும் வார்த்தையால் சுட் டாலும் அவன் மீது சிறு தழும்பு கூட ஏற்படாது. ஏனென் றால் அவன் தன்னை அறிந்துவிட்டான்.

<u>தியான முறைகள்</u>

1. 'எண்ணங்கள் எங்கிருந்து கிளம்புகிறது?' என்று உள்ளே தேடுங்கள்.

2. 'எண்ணங்கள் யாருக்காக தோன்றுகிறது?' என்ற கேள்வியை உள்ளே கேட்டு உணருங் கள்.

3. 'இதோ நான் இறந்து விட்டேன்' என்பது போல படுத்துக் கொள்ளுங்கள். உள்ளே எது விழித் திருக்கிறது என்று கவனியுங்கள்.

4. 'எது பிறக்கிறது? எது இறக்கிறது?' என்று சிந்தி யுங்கள்.

5. 'நான்' என்று நீங்கள் எதை குறிப்பிடுகிறீர்கள்? தூங்கும் போது இந்த 'நான்' எங்கே செல்கி றது, துன்பமும் கவலையும் தூக்கத்தில் ஏன் தங்களை தீண்ட சக்தியற்றுப் போகிறது என்று கண்களை மூடி சிந்தியுங்கள்.

6. தியானத்தில் இருக்கும்போது எண்ணங்கள் தோன்றினால் ‘இந்த எண்ணம் நானல்ல, இது என் உடலுக்காக தோன்றியது’ என்று உண ரும்போது அந்த எண்ணங்கள் தானாக மறைந் துவிடும்.

7. மனம் வெளி ஆசைகள் அற்றுப் போகும்போது மனம் உள்முகமாகத் திரும்பி தன் பிறப்பிடத் திற்கே சென்று கரைந்து விடுகிறது.

இந்த கேள்விகளை உங்களிடம் நீங்களே கேட்க கேட்க உண்மை வெளிப்படும். இது அனைவருக்கும் சாத்திய மான ஒன்று. தேடினால் கிடைக்காதது என்று எதுவும் இல்லை.

மனதின் சூட்சுமங்கள்

எண்ணங்கள் தோன்றுவதில்லை. எண்ணங்களின் மீது நம் கவனம் குவிக்கப்படுகிறது. கவனத்தை திசை திருப் புவதன் மூலம் தேவையற்ற எண்ணங்கள் நம் மீது செலுத்தும் ஆதிக்கத்திலிருந்து விடுபடலாம். எண்ணங் கள் குளத்தில் நீந்தும் மீன்கள் போன்றது. எந்த மீனின் மீது கவனம் செல்கிறது என்பது முக்கியம்.



இந்த பிரபஞ்சமே ஒரு பிரதிபலிப்பு தான். எங்கும் எதிலும் பிரதிபலிப்பு. ஒன்று இரண்டாகிறது. இரண்டு மூன்றாகிறது. இப்படி ஒன்று பன்மடங்காக பெருகிக் கொண்டே இருக்கிறது. ஒரு மரத்தில் பல்லாயிரக்க ணக்கான இலைகள் துளிர்த்து வளர்கின்றன. அது போலவே இந்த உலகத்தில் உயிர்கள் துளிர்க்கின் றன. இலைகள் உதிர்கிறது. உயிர்கள் மறைகிறது. பிறப் பைக் கண்டு மரம் சந்தோசப்படுவதுமில்லை இறப்பைக் கண்டு அது துக்கப்படுவதுமில்லை. அணுவின் பிரதிப லிப்பு அண்ட வெளியில் மிதக்கும் கோள்களில் தெரிகி றது.

நம்மை விட சிறியதை அணு என்கிறோம். நமக்கு மேல் உலகத்தில் வாழும் உயிர்களுக்கு நாம் வாழும் பூமி அணுவாகத் தெரிகிறது. இந்த பூமியில் பருவ காலங்கள் தோன்றி மறைவதற்கேற்ப நமக்குள்ளும் மனநிலைகள் மாறுகிறது. வசந்த காலத்தில் மனம் புத்துணர்ச்சி பெறு கிறது. கோடை காலத்தில் மனம் அதீத சக்தி பெற்று

இயங்குகிறது. குளிர்காலத்தில் மனம் அமைதி பெறு கிறது. பூமி தனக்குள் அடக்கி வைத்திருக்கும் வெப் பத்தை எரிமலையாக வெளியேற்றுவது போல் நம்முள் தோன்றும் சக்தியை உணர்ச்சிகளாக வெளியேற்றுகி றோம். பிறர் அழும் போது நமக்கும் அழுகை வருகிறது. பிறர் கொட்டாவி விடும்போது நமக்கும் கொட்டாவி வரு கிறது.



ஒளி ஒரு முப்பட்டகத்தின்(Prism) வழியே புகுந்து பல வண்ண ஒளிகளாக வெளிப்படுகிறது. 'நான் சிவப்பு நிற ஒளி' 'நான் பச்சை நிற ஒளி' என்று சொல்லிக் கொள்ள லாம். ஆனால், அதனுடைய மூலம் உள்ளே இருப்பதை அது உணர்வதில்லை. நாம் அனைவரும் ஒன்றே என் பது அதற்கு தெரிவதில்லை.

குரங்கு மரத்துக்கு மரம் தாவுவது போல் மன மும் ஒன்றை அடைந்தவுடன் மற்றொன்றிற்கு தாவிக் கொண்டிருக்கிறது. ஆமை தன் கால்களை உள்ளே இழுத்துக் தன்னை பாதுகாத்துக் கொள்வது போல் ஒருவன் தன் ஐம்புலன்களை தன்னுள்ளே அடக்கி துன்பத்திலிருந்து தன்னை பாதுகாத்துக் கொள்கிறான். அனைத்தும் பிரதிபலிப்பு. நன்மை தீமை என்கிற பாகு பாடு கிடையாது. அனைத்தும் செயலின் பிரதிபலிப்பே.

மனம் அனைத்திற்கும் பெயரிட்டுக் கொண்டே இருக்கி றது. எல்லையில்லாததையே 'இது எல்லையில்லாதது'

என்று கூறி எல்லையை வகுக்கிறது. நல்லது-கெட்டது, சொர்க்கம்-நரகம், உடம்பு-ஆன்மா இப்படி அனைத்திற்கும் தன் புரிதலுக்கு ஏற்ப பெயரிட்டுக் கொள்கிறது. “நேத்து ராத்திரி வயக்காட்டு வழியா போகும்போது தூரத்துல கருப்பா ஒரு உருவம் தெரிஞ்சது”.

“ராவுல அந்தப் பக்கம் கவனமா போங்கப்பா! போன வாரம் தான் அங்க சாத்தப்பன் வெசம் குடிச்சி செத்தான். அவன் ஆவி அங்க தான் சுத்திக்கிட்டு இருக்கு” என்றான் ஒருவன்.

“அது ஏதாவது சோளக்கொல்லை பொம்மையா இருக்கும்” என்றான் இன்னொருவன்.

நிகழ்வு ஒன்றுதான். ஆனால் நிஜங்கள் வெவ்வேறு.

“நல்லது செஞ்சா சொர்க்கத்துக்கு போவ! கெட்டது செஞ்சா நரகத்துக்கு போவ!”

சொர்க்கம் என்றதும் ஒரு இடம் மனதில் தோன்றும். நரகம் என்றதும் ஒரு இடம் மனதில் தோன்றும். சொர்க்கம் மற்றும் நரகத்தின் நிஜம் அதனின் உள்ளேயே இருக்கின்றன. ஆனால் அதை நினைக்கும் மனங்களிடம் நிஜங்கள் மாறுபடுகின்றன. நிஜம் நிஜமாகவே எப்போதும் இருக்கிறது. ஆனால் அதை தன் பக்குவத்திற்கேற்ப மனம் எடுத்துக் கொள்கிறது. ஒன்றுக்கு பெயரிட்டு அதன் பேரில் வாதிடுவது அனைத்தும் வீண் பேச்சு தான். “சூரியனை பார்த்து நாய் குளைத்தால் நாய்க்கு தான் வாய் வலிக்கும்” என்கிற சொலவடை உண்டு. நாய் எங்கோ குளைக்கிறது. சூரியன் வழ்க்கம்போல் எரிந்து கொண்டிருக்கிறது. இது ஒரு நிகழ்வு மட்டும் தான். ஆனால் இதை எழுதிய நானும் படிக்கும் நீங்களும் வெவ்வேறு பொருளில் அதை எடுத்துக் கொள்கிறோம்.

மனம் நிகழ்வுகளுக்கு அர்த்தம் தர விழைகிறது. எப்போதும் எரிந்து கொண்டிருக்கும் நெருப்புப் பிழம்பிற்கும்

தலையை உயர்த்தி ஒலி எழுப்பிக் கொண்டிருக்கும் ஓர் ஜீவனுக்கும் என்ன சம்பந்தம்?

“அது எப்போதும் அதுவாகவே இருக்கிறது”.



மனம் காலத்துக்கு கட்டுப்படுகிறது. மனம் இல்லாத இடத்தில் காலம் இல்லை. மனம் இல்லாத இடம் நிரந்தரம். அது எங்கும் நிறைந்திருக்கிறது. மனம் தான் ‘நான் பிறக்கிறேன், நான் இறக்கிறேன்’ என்கிறது. மனம் தான் காலத்தை உணர்கிறது. மனம்தான் ‘இது என் உடம்பு, இது என் வீடு’ என்று சொல்லிக் கொள்கிறது. பிறப்பும் இறப்பும் மனதிற்கு மட்டும் தான். எங்கும் நிறைந்திருக்கும் உனக்கு(அது) இல்லை. மனம் ஒரு செயலில் கரையும்போது காலமும் அதோடு கரைந்து போகிறது. செயல் நிறைவடைந்த பிறகு மனம் மேழெழும்பி “நேரம் போனதே தெரியவில்லை” என்கிறது.

மனம் இருக்கும் இடத்தில் ஆரம்பமும் முடிவும் இருக்கிறது. மனம் இருக்கும் இடத்தில் இன்பமும் துன்பமும் இருக்கிறது. மனம் நாடகமாடுகிறது. மனம் நடித்துக் கொண்டே இருக்கிறது. மனதின் சாட்சியாகிய அதுவே ‘நான்’ என்பதை உணர்ந்தால், இந்த நாடகத்தை காணும் சாட்சியே ‘நான்’ என்பதை உணர்ந்தால், உன் உண்மையான நிலையை அடைந்துவிடுகிறாய். ‘நான்’ அதில் கரைந்து விடுகிறது. அமைதி அதை வந்து

சேராது. 'நான்' என்பது பூரண அமைதியாகவே மாறிப் போகிறது.